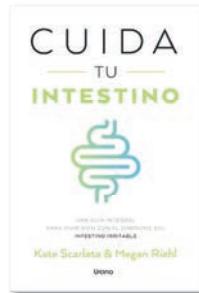


Y también...

CUIDA TU INTESTINO

Kate Scarlata y Megan Riehl.
Ed. Urano. 384 pág.

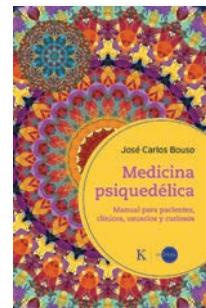
Una guía integral basada en la ciencia para vivir mejor con el Síndrome del Intestino Irritable. El Síndrome del Intestino Irritable (SII) afecta a millones de personas en el mundo. Es también una enfermedad compleja, difícil de diagnosticar y que afecta a la calidad de vida de quienes conviven con ella. Con la llegada de las dietas bajas en FODMAP, la nutrición es uno de sus principales tratamientos, pero la mayoría de las personas no saben cómo entablar la conexión entre su cerebro y su salud intestinal. Dos grandes especialistas en salud digestiva nos presentan un enfoque exhaustivo y holístico para abordar el Síndrome de Intestino Irritable.



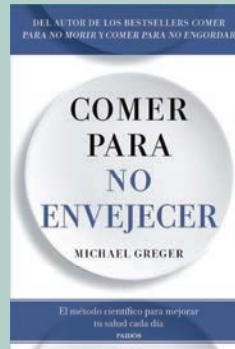
MEDICINA PSIQUEDÉLICA

José Carlos Bouso.
Ed. Kairós. 512 pág.

MDMA (éxtasis), psilocibina, LSD, ketamina e ibogaína fueron inicialmente desarrolladas como fármacos de laboratorio. Luego se convirtieron en sustancias de uso recreativo y psiconáutico. Dentro de poco, serán medicamentos utilizados para tratar el estrés postraumático, la depresión, los trastornos de ansiedad y una amplia gama de problemas de salud mental. Simultáneamente, la ayahuasca, el peyote y otras plantas psicoactivas, junto con sus prácticas ceremoniales, han experimentado una gran expansión. Este libro analiza en detalle la evidencia científica que respalda la seguridad y eficacia de estas sustancias, así como las tensiones existentes sobre su uso.



Si este año solo puedes comprar un libro sobre salud... ¡que sea éste!



COMER PARA NO ENVEJECER

Dr. Michael Greger.
Ed. Paidós. 896 páginas.
Dr. Frederic Vinyes: «un libro magnífico basado en datos científicos referenciados, aunque el título despista: Comer para no envejecer, del

admirado médico norteamericano Dr. Michael Greger, es una maravilla de conocimientos y datos que avalan los beneficios incommensurables de una alimentación basada en plantas. Tiene cerca de 900 páginas fascinantes, sin paja. Dentro del marasmo distópico en el que vivimos, aparece un libro luminoso de ciencia, pilar fundamental de la Medicina Naturista.»

Del autor de los bestsellers Comer para no morir y Comer para no engordar, nos llega Comer para no envejecer, una guía que incluye las últimas investigaciones en la ciencia de la longevidad, con la que descubriremos las claves para envejecer de manera saludable.

Todos queremos mantenernos sanos a medida que nos hacemos mayores pero, con tantas afirmaciones diferentes puede ser difícil saber cuál es el mejor consejo a seguir. En Comer para no envejecer, el mundialmente reconocido doctor Michael Greger analiza las mejores investigaciones sobre el envejecimiento para ofrecernos una guía completa y óptima para alargar la vida y ralentizar los efectos adversos del envejecimiento.

Inspirado por los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los habitantes de las llamadas «zonas azules», donde la esperanza de vida es excepcionalmente alta, el doctor Greger ofrece métodos simples, accesibles y empíricos para preservar las funciones corporales que nos mantienen jóvenes y activos tanto física como mentalmente.

En este exhaustivo estudio, no solo encontraremos estrategias prácticas y sencillas para vivir una vida más larga y saludable, sino que también aprenderemos a disfrutar de cada momento.

Códigos QR



1. Sobrasada vegana



2. Golden milk, ibuprofeno natural



3. El sonido de un roble



4. Tomates desecados



5. Mover el cuerpo



6. J.M. Ferigla - los límites