

## LIBROS Y DISCOS



### Cómo poner en marcha la mente

#### TU CEREBRO MÁS JOVEN

Tony Buzan • Ed. Urano  
Barcelona 2009 • 346 pág. • 16 €

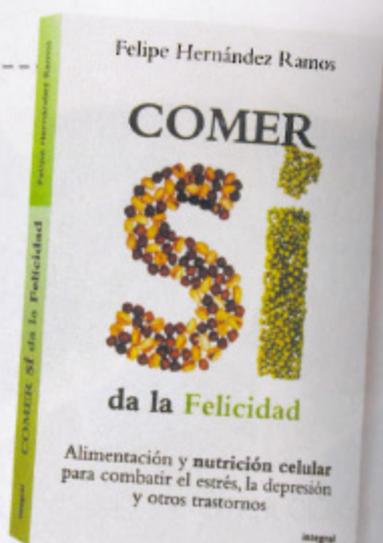
Desde las primeras páginas el lector encontrará un ejercicio detrás de otro para ir ampliando su capacidad de memorizar. Existen muchos libros con ese objetivo, pero este está escrito por el inventor de los «mapas mentales» (su obra al respecto también la publicó Urano). Buzan es un especialista en el funcionamiento del cerebro que ha desarrollado métodos para mejorar no solo la memoria, sino el cociente intelectual o la habilidad para estudiar. Contiene un programa de siete días para poner a punto la mente, y otro de siete semanas para aprender a mantenerla en forma.

### Cuando el mantel sustituye al diván

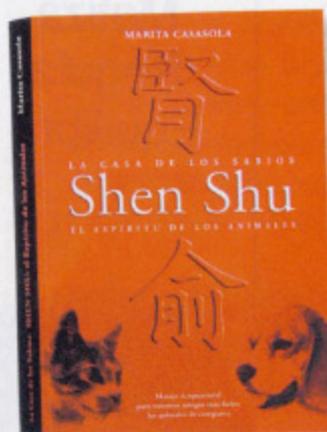
#### COMER SÍ DA LA FELICIDAD

Felipe Hernández Ramos • Ed. Integral  
Barcelona 2009 • 336 pág. • 18 €

Los dos libros publicados hasta ahora por Felipe Hernández Ramos con el sello Integral—*Que tus alimentos sean tu medicina* y *Antienviejimiento con nutrición ortomolecular*—han sido un éxito de público y un hito en la divulgación de la utilidad terapéutica de los alimentos. En su última obra explica—con abundante argumentación científica—cómo mejorar a través de la dieta trastornos psicológicos como el estrés, la angustia, el miedo, la anorexia, la bulimia, la depresión o los trastornos del aprendizaje.



### Algo más que acupuntura con animales



SHEN SHU  
M. Casasola • Ed. Mandala  
2009 • 306 pág. • 20 €

Curar a los animales mediante el masaje energético y la acupuntura puede considerarse una aplicación legítima, pero quizás extravagante, de las milenarias terapias orientales. Sin embargo es común en China. Por otra parte, el tratamiento de animales puede tener profundas implicaciones. La acupuntora Marita Casasola afirma que los espíritus de los animales habitan también en el cuerpo humano y nos acompañan a lo largo de toda la vida. Por tanto, promover la salud de los animales es un modo de promover la propia. Casasola ha recogido esta y otras enseñanzas del maestro taoísta Shen Po, como el masaje Shen Shu (siguiendo las instrucciones, ¡cualquiera puede hacerlo!), las zonas específicas de cada especie y tratamientos naturales. No es solo un libro útil, sino una mirada profunda al mundo animal.

### El luchador más pacífico



#### EL ARTE DE LA PAZ

Morihei Ueshiba • Ed. Kairós  
Barcelona 2009 • 108 pág. • 9,50 €

El aikido es un arte marcial que ofrece un camino no violento frente al conflicto. Su creador fue Morihei Ueshiba (1883-1969), cuyas enseñanzas son recogidas aquí por John Stevens. La primera parte es una biografía de Ueshiba, sabio luchador a quien se atribuye la capacidad de esquivar balas o saltar decenas de metros en combate. La segunda, una explicación de la filosofía que se halla detrás del aikido como herramienta para convivir en paz. La tercera se compone únicamente de palabras del maestro. Son dichos, enseñanzas breves y «poemas del Camino». Coraje y creatividad son conceptos que se repiten porque permiten superar el enfrentamiento con quienes se presentan como enemigos. Se incluyen caligrafías del propio Ueshiba.

La segunda, una explicación de la filosofía que se halla detrás del aikido como herramienta para convivir en paz. La tercera se compone únicamente de palabras del maestro. Son dichos, enseñanzas breves y «poemas del Camino». Coraje y creatividad son conceptos que se repiten porque permiten superar el enfrentamiento con quienes se presentan como enemigos. Se incluyen caligrafías del propio Ueshiba.

### La limpieza empieza dentro

#### SALUD INTESTINAL

Varda Fiszbein • Ed. Obelisco  
Barcelona 2009 • 190 pág. • 8 €

La higiene intestinal es una regla básica de salud que ha sido practicada desde tiempos remotos por las más diversas culturas. Sin embargo, en la sociedad occidental, se acostumbra a olvidar su importancia... mientras se deja flamante el cuarto de baño. Las diferentes técnicas de limpieza intestinal ayudan a prevenir numerosas enfermedades leves y graves, tanto como a recuperar la salud. Gracias a la hidroterapia de colon, determinadas técnicas del yoga, los tratamientos



ayurvédicos, la dieta y otras terapias naturales se pueden eliminar toxinas y sobre todo experimentar mayor ligereza y bienestar físico, e incluso más claridad intelectual.