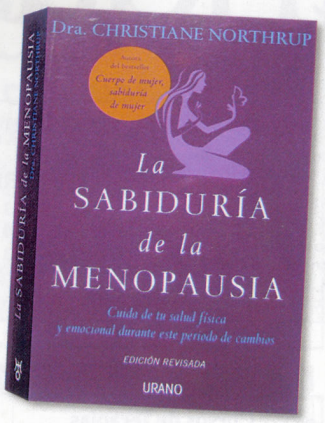
Una nueva etapa en el viaje

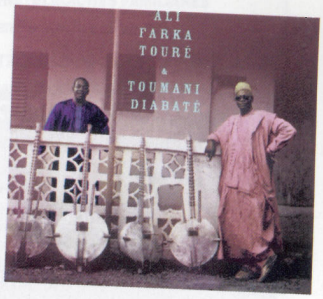
LA SABIDURÍA DE LA MENOPAUSIA
Christiane Northrup
Ed. Urano • Barcelona 2009
704 pág. • 22 €



El título parece todo un hallazgo: *La sabiduría de la menopausia*. No es frecuente que esa etapa vital reciba tan buen trato y en este caso da una buena pista sobre el enfoque del libro. La doctora Northrup, profesora de Obstetricia y Ginecología y terapeuta con más de 20 años de experiencia, conjuga la medicina convencional y la natural para ofrecer su visión del cuidado de la salud durante la menopausia. Northrup, autora del best-seller *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* (también en Urano), afirma con rotundidad que la clave radica en tomar las decisiones adecuadas durante este periodo de cambios. No solo son hormonales: el cerebro y el cuerpo entero se reorganizan. Hay que tomar, pues, medidas concretas para prevenir la diabetes, la osteoporosis y otras enfermedades más graves. Por otra parte, la segunda mitad de la vida también es momento de crecer emocionalmente. Casi 700 páginas dan para ofrecer información exhaustiva y consejos eficaces.

El maestro y el alumno

ALI & TOUMANI
Ali Farka Touré & Toumani Diabaté
• World Circuit



El cambio de ciclo que supone la primavera incita a escuchar músicas más animadas. Pero en cualquier estación apetecen momentos de calma. Para esos instantes de pausa, traemos la receta perfecta: el segundo volumen que recoge las últimas grabaciones que compartieron estos dos grandes músicos de Mali poco antes de la muerte del venerado Ali Farka Touré (1939-2006). Si su predecesor (*«In the heart of the moon»*, World Circuit, Nuevos Medios, 2005) se realizó con un estudio móvil en el Hotel Mandé de Bamako, las sesiones de las que surgieron estas once piezas se desarrollaron durante tres noches en Londres, con la colaboración del contrabajista Orlando 'Cachaíto' López, en cinco temas que a la postre serían también las últimas grabaciones del músico cubano.

Con la espontaneidad y la sencillez de los viejos amigos, la guitarra de Farka Touré y la kora de Diabaté se reparten con desenvoltura los momentos solistas y los de acompañamiento, transmitiendo una paz interior a través del sonido de unas cuerdas cristalinas. Conmovedor, como no podía ser de otra forma. **Sonia Rojo**

UNA PIEL
RADIANTE

GENESIS
ACTIV CON HIALURÓNICO

SERUM FACIAL
HIALURÓNICO

HIALURONICACTIVHIALURONICACTIVHIALURONICACTIVHIALURONICACTIVHIALURO

ALAN COAR
Tels. 96 385 35 86 - 96 384 42 76
902 200 321 - Fax. 96 384 25 29
lab@alancoar.com - www.alancoar.com