

LIBROS Y DISCOS



¡Que no nos falte la oxitocina!

LA MOLÉCULA DE LA FELICIDAD

Paul J. Zak • Ed. Urano
Barcelona 2012 • 222 pág. • 18 €

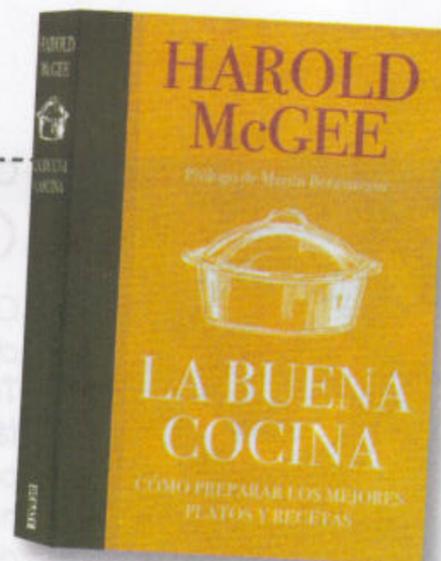
El debate sobre si la química corporal es la causa o la consecuencia del comportamiento humano, o si constituye el reflejo de algo todavía desconocido, es largo y complejo, pero para el neurólogo Paul J. Zak, la hormona oxitocina es la prueba de que el ser humano está predeterminado hacia la bondad, el amor, la confianza y la prosperidad. La oxitocina es responsable del cariño que sentimos hacia los hijos y también de la entrega heroica por un desconocido. El lector se sorprenderá de cómo una hormona puede explicar hechos económicos, sociales y políticos. El libro resulta muy ameno y vincula la felicidad con la abundancia de oxitocina.

Para cocinar de primera

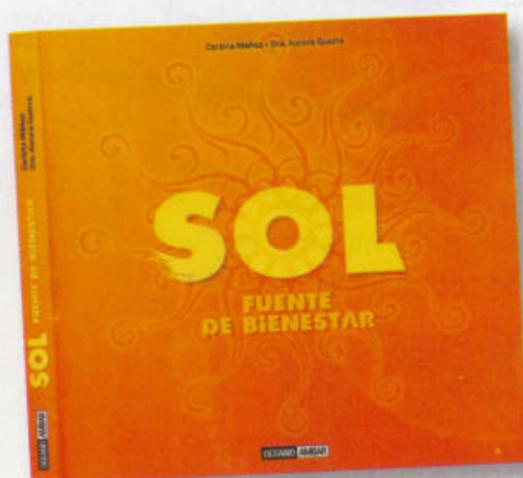
LA BUENA COCINA

Harold McGee • Ed. Debate
Barcelona 2012 • 608 pág. • 39,90 €

El famoso libro de Harold McGee *La cocina y los alimentos* (Ed. Debate, 2007), que explicaba con primor las transformaciones físicas y químicas durante la cocción, se convirtió en un clásico de lectura obligada para todos los gastronomos del mundo y en una pequeña obra maestra de divulgación científica. Ahora, *La buena cocina* se dirige especialmente a las cocineras y cocineros domésticos, resolviendo las dudas técnicas y ofreciéndoles el mejor consejo en el arte de elegir alimentos y prepararlos adecuadamente para obtener el mejor resultado. Otro volumen que parece predestinado al altar de los libros de cocina.



El sol como fuente de bienestar y salud

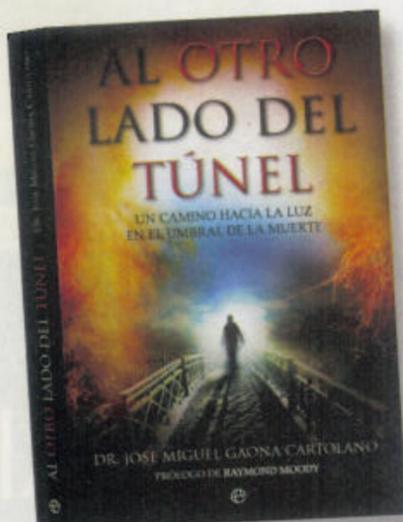


SOL FUENTE DE BIENESTAR

C. Máñez y A. Guerra • Ed. Océano
Bcn 2012 • 178 pág. • 19 €

La mayoría de noticias que relacionan el sol con la salud son alarmantes; parece que solo pueda favorecer el cáncer de piel. Sin embargo, el sol es una gran fuente de salud. No solo es imprescindible para sintetizar la vitamina D en la piel, sino que es antidepresivo, estimula el deseo sexual, mejora el sueño, beneficia al corazón, colabora con el sistema inmunitario y protege frente a la esclerosis múltiple, entre otras cualidades. La doctora Aurora Guerra explica sus numerosos efectos positivos y sobre todo ofrece un «manual de uso del sol», con información para elegir crema protectora, cuidar las zonas más delicadas o tomar baños de sol con seguridad. Por otra parte, la escritura amena, el papel satinado y las fotos a todo color convierten la lectura en un pequeño placer visual, que recorre los escenarios y paisajes más soleados.

Experiencias cerca de la muerte



AL OTRO LADO DEL TÚNEL

José Miguel Gaona • Ed. La Esfera
de los Libros • Madrid 2013
430 pág. • 19,90 €

José Miguel Gaona —a quien algunos lectores conocerán por sus intervenciones en los programas de Iker Jiménez— es un reconocido profesional de la medicina muy interesado en el fenómeno de las experiencias cercanas a la muerte. El resultado es una obra de gran calidad que

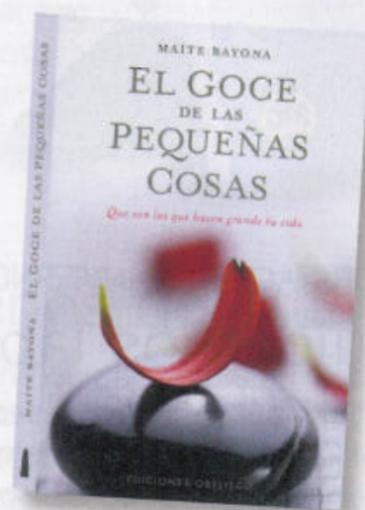
después de repasar teorías conocidas, estudios clínicos, casos particulares y conocimientos tradicionales deja todas las puertas abiertas, sin caer en el reduccionismo de la ciencia ortodoxa. El lector tendrá oportunidad de reflexionar sobre la existencia antes y después del umbral de la muerte.

Sensibilidad y sabiduría vital

EL GOCE DE LAS PEQUEÑAS COSAS

Maite Bayona • Ed. Obelisco
Bcn 2010 • 100 pág. • 13,25 €

Grandes tradiciones filosóficas como el taoísmo y el budismo aconsejan retirarse a la calma, la no-acción y el silencio. Son consejos que nunca pudieron ser tan indicados como actualmente, cuando nos mantenemos enchufados y rodeados de estímulos. Maite Bayona, que también ha escrito *Conquista tu felicidad*, profundiza en las enseñanzas de grandes maestros para mostrar cómo y de qué conviene vaciarse, de



manera que lo esencial vaya ganando espacio. Además de lo que dice, otro mérito del libro es que transpira humildad y sensibilidad hacia lo inefable.