



## LIBERARSE DE PREJUICIOS

### RELACIONES PERSONALES EXCELENTES

DANIEL A. HUGHES  
ED. URANO • BARNA  
2014 • 224 PÁG. • 13 €

Daniel A. Hughes es un psicólogo experto en el tratamiento de personas que desarrollaron problemas psicológicos debido a una infancia traumática. En esta original obra muestra, mediante ocho lecciones prácticas, cómo mejorar las relaciones con parejas, hijos, colegas, amigos y conocidos. Hughes invita a ser muy consciente de la infancia, pues ciertas cosas del pasado suelen volver a reproducirse en el momento más inoportuno. Es importante entender cómo aprendimos a vivir y a reaccionar siendo niños, dado que eso condiciona nuestra conducta y perspectiva actuales.



## ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

### ALIMENTOS QUE CURAN

J. PÉREZ-CALVO Y PILAR BENÍTEZ  
ED. ONIRO • BARCELONA 2013 •  
180 PÁG. • 15,90 €

El doctor Jorge Pérez-Calvo ha escrito varios libros sobre nutrición energética. En su última obra profundiza y actualiza los aspectos energéticos de la alimentación,

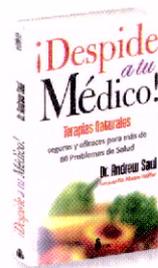
en una línea no muy lejana de la macrobiótica, ampliando sus recomendaciones a la gestión de las emociones y la sexualidad –para la medicina energética se trata de aspectos clave para vivir más y mejor–. Aun estando sano, modificar la alimentación resulta esencial para mejorar el estado físico y mental. Las recomendaciones de Pérez-Calvo ofrecen una vía en parte intuitiva y en parte práctica para disfrutar de más vitalidad y un ánimo estable y equilibrado.

## LOS SUPLEMENTOS COMO MEDICINA

### ¡DESPIDE A TU MÉDICO!

ANDREW SAUL • ED. SIRIO  
MÁLAGA 2014 • 406 PÁG. • 16,95 €

El biólogo Andrew Saul, uno de los expertos más reconocidos en medicina ortomolecular, defiende que la ciencia moderna ha descubierto tantas indicaciones de las terapias naturales que es posible cuidar la salud sin recurrir a los medicamentos y otros tratamientos convencionales, excepto cuando resulta absolutamente imprescindible. Según él, el poder económico de la industria farmacéutica lleva a creer que los medicamentos son la primera opción. Con un estilo muy ameno explica los pequeños cambios en la dieta y en el estilo de vida que pueden mejorar la salud y consejos para tratar más de 80 enfermedades comunes.



## SALUD CARDIACA

### CORAZÓN SANO

M. THOW, K. GRAHAM  
Y CHOI LEE  
ED. TUTOR • MADRID  
2014 • 176 PÁG. • 15 €

Las personas con algún trastorno coronario o que estén interesadas en evitarlo encontrarán en este libro un enfoque positivo para proteger el corazón. Las autoras proponen los ejercicios más eficaces para prevenir o favorecer la recuperación, así como consejos para adoptar una dieta cardiosaludable. No olvida los aspectos emocionales y propone medidas para manejar el estrés. En conjunto, ofrece una pauta para vivir plenamente activo muchos años. La obra cuenta con el respaldo de la Asociación Británica para la Prevención y Rehabilitación Cardiovascular.

## Webs y blogs que pueden ser de interés

[www.iucn.org/es](http://www.iucn.org/es) La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) es una autoridad mundial en materia de protección de la naturaleza y los recursos naturales. Su objetivo es promover el desarrollo sostenible y la conservación de la biodiversidad. Su web, una de las mejores en la materia, permite tener acceso a miles de noticias, clasificadas por países y temáticas, relacionadas con el medio ambiente.



[www.101cookbooks.com](http://www.101cookbooks.com) Este blog californiano, con más de diez años de experiencia y miles de seguidores en todo el mundo, presenta variadas recetas vegetarianas fáciles de hacer con presentaciones exquisitas. En inglés.

[www.mairasiriusblau.com](http://www.mairasiriusblau.com) La web de Maira Sirius Blau, sanadora y psicoterapeuta de Centellas (Barcelona), reúne hermosas fotografías y textos muy inspiradores, en especial los que se incluyen en el apartado «Reflexiones».