

Mis recetas de cocina Anticáncer
 Autora: Dra. Odile Fernández
 Editorial: Urano

La alimentación es tu mejor aliado en el proceso de prevención y curación del cáncer. Y esta obra, por primera vez, nos ofrece recetas concretas para aprovechar al máximo las maravillosas propiedades anticáncer que nos brindan los alimentos. Este libro se ha cocinado en los fogones de Odile Fernández, médico de familia y superviviente de un cáncer con metástasis. Es el resultado de su experiencia de incorporar al menú diario familiar los ingredientes que destacan por su capacidad para disminuir la inflamación y reforzar el sistema inmunológico. Sabrosas recetas para elaborar el menú del día que llenarán tu mesa de salud y vitalidad.



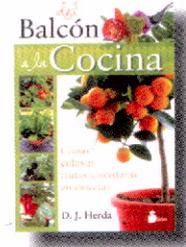
¿Pueden las Vitaminas Curar el Alcoholismo?
 Autores: Dra. Abram Hoffer y Dr. Andrew W. Saul
 Editorial: Sirio

Este libro es un regalo del cielo para aquellos que sufren la adicción al alcohol, para sus amigos y seres queridos, y para los profesionales de la salud encargados de atenderlos. Su mensaje principal es que el alcoholismo es, antes que nada, una enfermedad metabólica que debe ser tratada dedicando la debida atención a sus raíces fisiológicas. El antiguo enfoque moralista y los más recientes enfoques conductuales y psicológicos tienen un deprimente índice de fracasos, en gran medida porque dedican poca o ninguna atención a las cruciales necesidades fisiológicas y nutricionales de los alcohólicos.



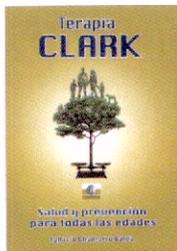
Háblame
 Autora: Maribel Maseda
 Editorial: Lid

Si hay algo que asusta y sobrecoge al ser humano es la muerte. Sólo pensar en ella produce, cuanto menos, dudas, angustia o escalofríos. Pero, ¿es el final de todo o una parte más de una vida concebida como algo distinto de lo puramente físico? ¿Y si los adioses no fueran más que un hasta luego? ¿Existe un más allá? Maribel Maseda reflexiona sobre la vida y la muerte y cómo enfrentarse al difícil momento de la despedida. Lo hace a través de las historias reales vividas en primera persona como enfermera y que le han relatado los propios enfermos y familiares durante el momento del adiós.



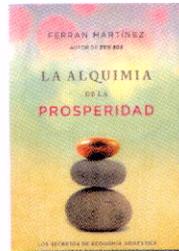
Del Balcón a la Cocina
 Autora: D. J. Herda
 Editorial: Sirio

¿Te gustaría tener siempre a mano alimentos más nutritivos, más sanos y más baratos? Lamentablemente los alimentos biológicos pueden ser caros y los que nos ofrece el supermercado a veces dejan mucho que desear. Este libro te mostrará paso a paso y con todo detalle cómo ahorrar más de un 70% de tu gasto anual en frutas y verduras. Con él aprenderás a: seleccionar la maceta adecuada, su tamaño y su ubicación. Optimizar la composición de la tierra y los nutrientes. Escoger las frutas y hortalizas más adecuadas. Eliminar plagas y enfermedades de forma natural. Lograr una cosecha abundante.



Terapia Clark
 Autor: Ignacio Chamorro Balda
 Editorial: Dr. Clark Research

Con este método de salud, desarrollado por la Dra. Hulda R. Clark, es posible mejorar nuestro estado físico y mental simplemente eliminando los dos factores básicos de nuestros desequilibrios: patógenos y tóxicos. Actualmente la mayor parte de la población se encuentra con un sistema inmunológico débil a causa de la acumulación de tóxicos que nos rodean a nivel ambiental, alimentario, etc. Esta debilidad inmunológica hace que seamos propensos a una excesiva proliferación de patógenos que pueden acabar generando una enfermedad.



La Alquimia de la Prosperidad
 Autor: Ferran Martínez
 Editorial: Urano

Austeridad, crisis, autoempleo, microfinanciación...El lenguaje relativo a la economía ha cambiado. Las reglas del juego, también. Y en el proceso, el dinero ha pasado a ser nuestra preocupación más acuciante. Escritor, coach y mito del deporte español Ferran Martínez, autor de "Zen 305", vuelve con el tratado de economía doméstica más completo e innovador que se ha escrito en tiempos de crisis. Basándose en su experiencia como asesor de grandes fortunas, Martínez nos propone un viaje en tres partes que abarca estrategias prácticas para sanear la economía doméstica y empresarial, y mucho más.



La Vida Reinventada
 Autores: Richard J. Leider y Alan M. Webber
 Editorial: LID

Quizá te encuentres en ese momento de la vida en que piensas ¿Y ahora qué?, un momento en que acabas de terminar un capítulo y debes escribir el siguiente. Muchos nos enfrentamos a esta transición en la mediana edad, pero puede ocurrir en cualquier momento. Esta etapa posee un enorme potencial y define toda una nueva fase de la vida; es lo que hemos llamado vida reinventada. Una de las verdades que subyacen en este libro es la liberadora idea de que cada uno de nosotros es un experimento individual, es decir, cada uno es libre de escoger su propio camino en esta etapa de la vida.



¡Mamá me pica!
 Autora: Nuria Canturri
 Editorial: Cuadrilátero de Libros

Pau es un chico de quince años, alérgico a muchos alimentos. Este hecho cambió radicalmente la vida de toda la familia, que no ha podido bajar la guardia en ningún momento. En este libro Nuria, la madre de Pau, comparte sus experiencias, descubrimientos, recetas, reflexiones y soluciones prácticas: cómo proceder cuando a tu hijo se le detecta una alergia alimentaria, qué diferencia hay entre una alergia y una intolerancia, cómo cocinar para él y para la familia, cómo interpretar las etiquetas en el supermercado, qué instrucciones dar a la cocinera de la escuela, etc.