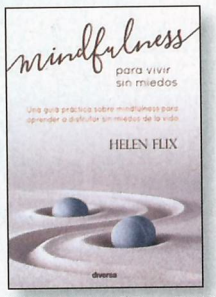
lee, mira y escucha



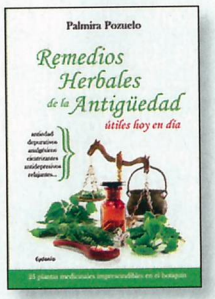
MINFULNESS PARA VIVIR SIN MIEDOS

"Una guía práctica sobre mindfulness para aprender a disfrutar sin miedos de la vida y convertirla en una gran experiencia".

«Mindfulness» es una palabra que últimamente se ha puesto de moda, aunque en realidad se trata de una práctica que, de manera implícita o explícita, se ha venido utilizando desde hace tiempo en ámbitos tan aparentemente distantes como la medicina académica o algunas religiones.

El mindfulness, que cada día está más presente en el ámbito clínico, puede ayudarnos a mejorar nuestra salud física y emocional. Es una herramienta con la que podemos hacernos más fuertes, menos vulnerables y más conscientes de nosotros mismos y de nuestras emociones; una herramienta que nos dará más seguridad y nos permitirá vivir sin miedos y con mayor plenitud el «aquí y ahora», algo esencial para sentirnos mejor y disfrutar el presente.

Autor: Helen Flix
Editorial Diversa

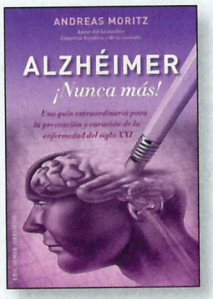


REMEDIOS HERBALES DE LA ANTIGÜEDAD

Este libro vuelve sus ojos hacia la botánica, hacia las plantas curativas que ocultan tantos secretos beneficiosos para la salud. De forma amena, sencilla y eminentemente práctica, las páginas que tiene entre las manos constituyen un tesoro curativo al alcance de cualquiera; una llave que da acceso a un mundo de bienestar físico y emocional. Entre los muchos remedios herbales que contiene esta obra, se encontrará fórmulas fáciles de preparar para:

- –Rejuvenecer el cuerpo y la mente
- –Tener siempre una piel joven
- –Tratar distintos tipos de dolores
- –Mejorar las digestiones
- –Luchar eficazmente contra el estés y la depresión
- –Acabar con los problemas de garganta
- –Fortalecer nuestro sistema inmunológico
- –Relajarnos en momentos de nerviosismo
- –Elaborar bebidas depurativas
- –Activar nuestra memoria
- –Curar heridas y eccemas
- –Disfrutar de una vida longeva y saludable
- –Paliar los problemas de insomnio
- –Vigorizar nuestra vida

Autor: Palmira Pozuelo
Ediciones Cydonia

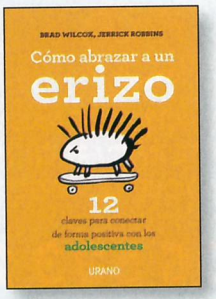


ALZHÉIMER ¡NUNCA MÁS!

La enfermedad de Alzheimer –un proceso neurodegenerativo cuyo principal síntoma es la pérdida progresiva de la memoria– es una de las más temidas del mundo, y su incidencia va en aumento. Si bien en la actualidad esta enfermedad afecta ya a 36 millones de personas en todo el mundo, se espera que esa cifra se triplique globalmente y llegue a alcanzar proporciones epidémicas. Un mito muy extendido respecto al deterioro cognitivo es que «no es más que una parte del proceso de envejecimiento», pero eso es a todas luces falso. Aunque la medicina convencional y la gran industria farmacéutica –conocida en el mundo anglosajón como Big Pharma– se esfuerzan en hacernos creer que solo podemos paliar el deterioro mental con fármacos, esa idea falta totalmente a la verdad.

En este libro, Andreas Moritz nos habla de las causas reales de la enfermedad de Alzheimer, tanto físicas como espirituales, y aporta un buen número de herramientas que nos permitirán responsabilizarnos de nuestra propia salud y prever el deterioro cognitivo.

Autor: Amdreas Moritz
Ediciones Obelisco



CÓMO ABRAZAR A UN ERIZO

Una obra orientada a cualquier persona que quiera construir una relación positiva con adolescentes.
Los autores se centran en tres áreas principales: la comunicación eficaz, la toma de decisiones y los métodos para fortalecer la autoestima en adolescentes. Expone situaciones reales en las que se verán reflejados tanto padres como hijos.

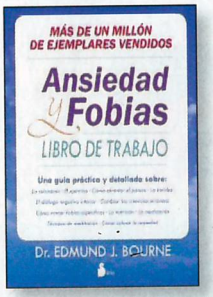
Igual que los erizos utilizan púas para protegerse, los adolescentes cuentan con sus propias defensas —un atuendo agresivo, una actitud provocadora— para preservar una identidad aún incipiente. Sin embargo, aunque a veces parezca lo contrario, los adolescentes necesitan y agradecen unas relaciones amorosas y positivas con sus padres y otros adultos de su entorno. ¿Cómo descifrar sus códigos y vencer sus barreras? ¿Cómo ganarnos su confianza y mantener los canales abiertos? En suma, ¿cómo abrazarlos a pesar de los pinchos?

Autor: Brad Wilcox
Ediciones Urano

LIBRO DE COCINA DE LA NO-DIETA

En su Libro de cocina de la no-dieta, la fundadora del Strala Yoga, diseñadora de moda y empresaria Tara Stiles te enseña a divertirte creando tus propias reglas en la cocina. Empezarás a liberarte de las etiquetas, juicios, restricciones y tensiones de tener que comer de una manera determinada y dejarás definitivamente los ciclos de "atracarse y ayunar", "premio y castigo" y "dieta y fracaso". Aprendiendo a escuchar lo que tu cuerpo quiere de verdad y tomando decisiones intuitivas, encontrarás el equilibrio y la armonía. Tara se enorgullece de hacer la vida sana más fácil y sin esfuerzo y te guía cuidadosamente por cada paso del procedimiento, desde: Prepararte para un cambio importante de mentalidad. Tener una cocina sana y verde. Elegir útiles y aparatos de cocina prácticos. Hacer la compra y cocinar según tu estilo. ¡Y mucho más! Tara te da también la libertad de jugar en la cocina, de ser creativo, de experimentar con las recetas y de hacerlas propias. Con más de 100 apetecibles recetas inspiradas en sus viajes internacionales, en sus raíces en el Medio Oeste y en su vida diaria en Nueva York, el Libro de cocina de la no-dieta te brinda una ayuda generosa con sus zumos, sus batidos, sus ensaladas, sus platos principales y sus postres, concebidos para dejarte una sensación radiante, enérgica y satisfecha. Deshazte de los menús para llevar, deja libre tu imaginación, ¡y pon manos a la obra!

Autor: Tara Stiles
Editorial Sirio



ANSIEDAD Y FOBIAS

En la sociedad occidental el pánico y la ansiedad están alcanzando cifras propias de una epidemia. Es casi habitual sentirse confundido en relación con el sentido y la dirección de la propia vida. Consciente del enorme sufrimiento que conllevan estos males contemporáneos, Edmund J. Bourne, aborda el tema con empatía y profunda sensibilidad, y lo hace desde un enfoque holístico, partiendo del convencimiento de que para sanarlos es necesario intervenir en todos los niveles de la persona (el cuerpo, el comportamiento, los sentimientos, la mente, las relaciones interpersonales, la autoestima y la espiritualidad). Como su principal objetivo es servir de ayuda, Ansiedad y fobias no se pierde en teorías y análisis, centrándose en proporcionar estrategias y ejercicios prácticos que, paso a paso, permitan dominar las habilidades específicas que conviene desarrollar para superar estos trastornos. Y haciendo gala de su vocación holística, no olvida la importancia de los factores orgánicos: el camino hacia la recuperación será más corto si aumentamos nuestro bienestar físico por medio de la relajación, el ejercicio y una nutrición adecuada.

Autor: Dr. Edmund J. Bourne
Editorial Sirio