

Actualidad

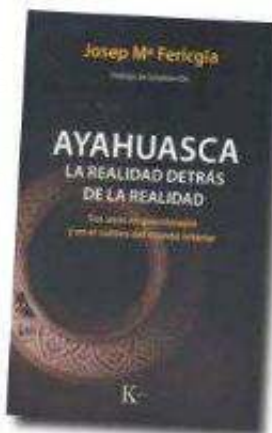
editorial

AYAHUASCA, LA REALIDAD DETRÁS DE LA REALIDAD

Josep M^a Fericgla. pról. de Jonathan Ott
Ed. Kairós. 360 pág.

En numerosos pueblos indígenas de la Amazonía, la ayahuasca forma parte de sus tradiciones desde tiempos inmemoriales, incrustada en el arte, la medicina o la espiritualidad. Y desde finales del siglo xx su difusión no cesa de crecer en

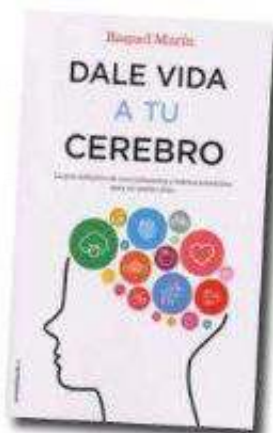
Occidente. En este libro excelente se nos muestran sus complejos efectos en un estilo tan asequible como científicamente riguroso. El Dr. Fericgla es uno de los más reconocidos expertos a nivel internacional y responde a los interrogantes sobre la ayahuasca con claridad y rigor divulgativo. Sus virtudes y peligros, su uso posible en psicoterapia. La espiritualidad y percepciones que abre en estados expandidos de consciencia...



DALE VIDA A TU CEREBRO

Raquel Marín
Roca Editorial. 228 páginas.

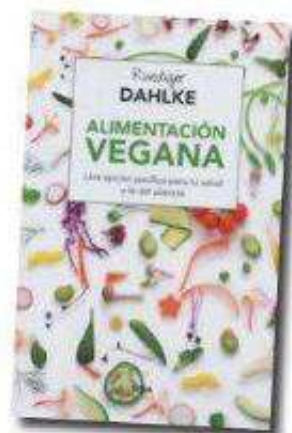
La neurocientífica y Dra. en Biomedicina Raquel Marín nos explica qué tiene el cerebro, como funciona y qué debemos comer para mantenerlo joven. Algunas recetas del libro no son vegetarianas, pero la obra en conjunto es interesante: Mitos y realidades sobre la inteligencia: capacidad cerebral, generación de neuronas, cómo cambia nuestro cerebro a lo largo de la vida y qué podemos hacer para rejuvenecerlo. También explica la relación existente entre cerebro e intestino, y cómo este es también culpable de ciertas enfermedades neurodegenerativas. El libro incluye una lista de alimentos saludables, de recetas «cerebrales» así como un Cerebrómetro de la eterna juventud.



ALIMENTACIÓN VEGANA

Ruediger Dahlke
Ed. RBA. 432 páginas.

Si «somos lo que comemos», deberíamos preocuparnos por la procedencia de lo que ponemos en el plato. Aparte de la calidad, el sufrimiento al que son sometidos los animales en su crianza y sacrificio llega a nuestras células y se integra en nuestro ser. En cambio, la dieta vegana se preocupa por la calidad de vida de toda la cadena trófica. Al abandonar el consumo de alimentos de origen animal, contribuimos a la salud no sólo de nuestra familia, sino del planeta entero. En este libro encontraremos detallados los sistemas de producción que conviene evitar, información de los beneficios y ventajas de la dieta vegana y treinta deliciosas recetas de platos completamente saludables.



MI MENTE SIN MÍ

Jennie Moix
Ed. Aguilar. 248 páginas.

Soñamos con pasear descalzos por la blanquísima arena de una playa del Caribe, olvidando que la felicidad no depende de donde ponemos los pies, sino de donde está la cabeza. La mente se dedica a saltar de idea en idea, igual que un mono se pasa el día brincando de árbol en árbol. Y no sabemos lo que vamos a estar pensando de aquí a cinco minutos... Los pensamientos entran en nuestras cabezas sin pedirnos permiso. Y vamos reaccionando con pena, miedo, rabia, vergüenza... Nos preocupamos por los objetivos y las relaciones que mantenemos con los demás, pero la felicidad surge de algo muchísimo más esencial: de la relación que mantenemos con nuestra propia mente.



EL AYUNO COMO FUENTE DE SALUD

Thierry de Lestrade
Ed. Milenio. 264 páginas.

¿Quién sabe, por ejemplo, que investigadores y médicos rusos, desde los años cincuenta del siglo xx, han curado a millares de pacientes gracias al ayuno? Tenemos ante nosotros, otra historia de la medicina, en la cual una visión global de nuestro sistema vivo ha sido eliminada en provecho de una concepción del cuerpo como un simple conjunto de piezas intercambiables. Pero esta medicina occidental moderna no consigue resolver el problema de vivir en buena salud. Ante ello, la antigua práctica del ayuno, aparece como una terapia nueva. En una sociedad donde la lógica consumista llega a límites absurdos, el ayuno plantea una pregunta paradójica: ¿Menos puede ser más?



SOBRENATURAL

Joe Dispenza
Ed. Urano. 384 páginas

El autor de los best sellers «Deja de ser tú» y «El placebo eres tú» ofrece herramientas para adentrarnos «en un campo de infinitas posibilidades». En este nuevo libro nos invita a asomarnos más allá de la realidad. Todos podemos cambiar nuestro entorno interno y externo mediante el poder del pensamiento y mejorar la salud, vitalidad y el paisaje de nuestra vida. Combinando radicales descubrimientos en disciplinas como la neurociencia o la física de partículas con herramientas de mindfulness y meditación, el Dr. Dispenza presenta un espectacular programa para acceder al campo cuántico de posibilidades. Y experimentar, en suma, nuestra naturaleza sobrenatural.

