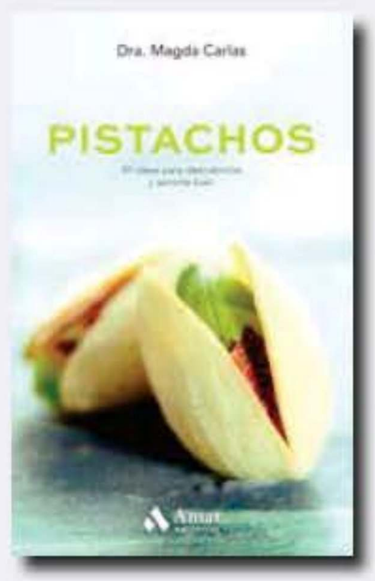
Actualidad editorial

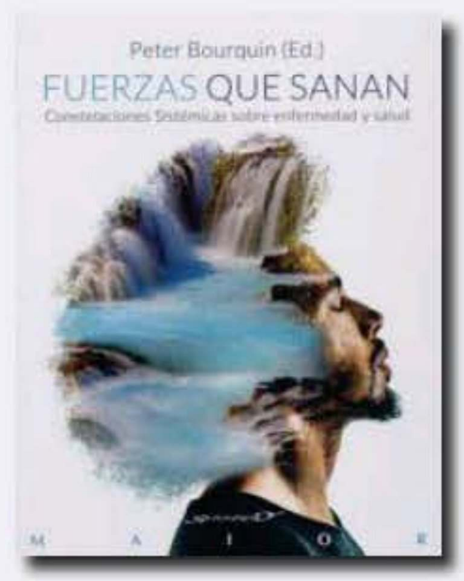
EL DON DE LA SENSIBILIDAD EN LA INFANCIA
Elaine N. Aron
Ediciones Obelisco. 402 páginas

Puede ser que tu hijo pertenezca al 15-20 por 100 de los niños que nacen con una alta sensibilidad, es decir, que podrán ser personas con cualidades muy reflexivas, sensibles ante cualquier sutileza y que se abrumarán con facilidad. El niño puede ser muy inteligente, meticuloso y creativo, pero también tímido y retraído, inadaptado, quisquilloso... La psicoterapeuta Elaine Aron muestra que si tu hijo actúa de una manera excesivamente inhibida o exigente, o padece trastorno de déficit de atención, puede ser sólo una persona altamente sensible. Educados con la comprensión, cuidados y atenciones adecuadas, estos niños pueden convertirse en unos adultos sanos, felices y equilibrados.



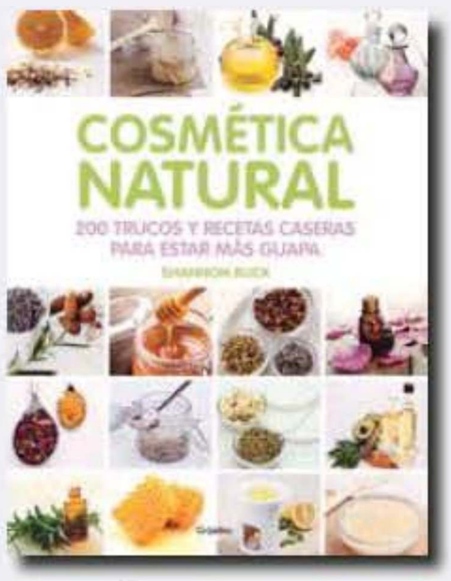
PISTACHOS. 49 IDEAS PARA DESCUBRIRLOS Y SENTIRTE BIEN
Dra. Magda Carles
Amat editorial. 52 páginas, color

Los pistachos no sólo son muy ricos en nutrientes como el fósforo y el cobre y este libro nos los descubre de otra forma, proponiéndolos casi como un estilo en gastronomía, con una excelente colección de recetas realmente útiles y fáciles de hacer. Es la primera obra publicada en nuestro país que trata este fruto seco desde una perspectiva nutricional y gastronómica. De manera amena y sencilla, la Dra. Magda Carlas nos plantea el reto de disfrutar en la cocina a la vez que beneficiamos a nuestro organismo, a la vez que cuidamos del peso y la salud.



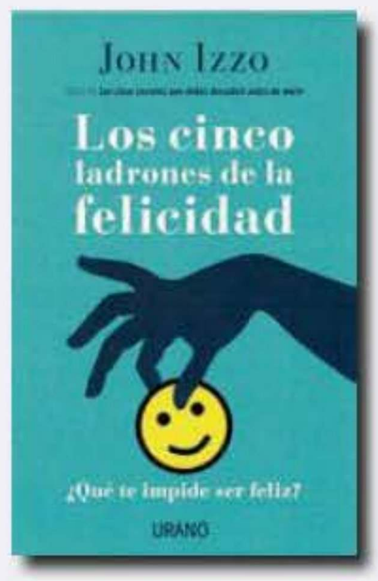
FUERZAS QUE SANAN
Peter Bourquin (ed.)
www.peterbourquin.net Ed. Desclée De Brouwer (Serendipity). 206 páginas.

Según el enfoque sistémico, para una persona toda enfermedad es a la vez una solución para un problema. Este libro, escrito por reconocidos expertos internacionales, contiene aplicaciones de las Constelaciones Sistémicas: enfermedades físicas como el cáncer, la salud mental, las drogodependencias, la anorexia y la bulimia, la combinación con la homeopatía e incluso ejemplos de clínicas psicosomáticas que han integrado este potente método en su práctica. Peter Bourquin, escritor y terapeuta humanista alemán, imparte formación en constelaciones sistémicas y colabora desde Barcelona en la formación y supervisión de profesionales con institutos de todo el mundo.



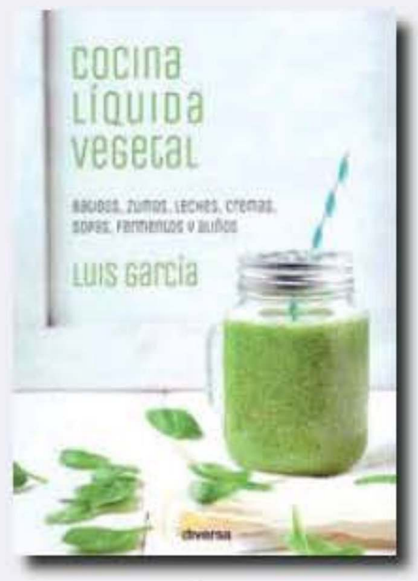
COSMÉTICA NATURAL
Shannon Buck
Grijalbo. 146 páginas, color

Más de 100 trucos, consejos y recetas caseras para elaborar tus propios productos de cosmética natural, de manera fácil y divertida, adaptados a las necesidades específicas de tu cuerpo y preparados solo con ingredientes ecológicos y asequibles. Con fotos paso a paso e instrucciones fáciles de seguir: cómo seleccionar los mejores ingredientes naturales y trucos para el cuidado óptimo de cada tipo de pelo y de piel. ¿Ojeras? ¿Piel con tendencia al acné? ¿Pelo seco y estropeado? Desde acondicionadores para el cabello y bálsamos labiales hasta exfoliantes, perfumes y aceites aromáticos... encontrarás la receta perfecta para ti.



LOS CINCO LADRONES DE LA FELICIDAD
John Izzo
Ed. Urano. 146 páginas, color

¿Qué me impide ser feliz? ¿Y si la felicidad fuera nuestro estado natural y no un ideal a conquistar? ¿Y si la humanidad fuera en realidad una fuerza constructiva y positiva? Recurriendo a la metáfora de los cinco ladrones de la felicidad, John Izzo, doctor en filosofía e impulsor de la idea de responsabilidad social, identifica cinco pautas de pensamiento que nos impiden disfrutar de felicidad personal y armonía social. Combinando la sabiduría tradicional con neurociencia de vanguardia y experiencia personal, describe los disfraces que adoptan esos cinco ladrones, los trucos que emplean para invadir nuestro pensamiento y los recursos que podemos emplear para vencerlos.



COCINA LÍQUIDA VEGETAL
Luis García
Ed. Diversa. 160 páginas, color

Nuestra alimentación contiene demasiados productos muy procesados, cargados de sal y saborizantes que roban líquidos al organismo. Consumir una cantidad suficiente de frutas y verduras, sobre todo crudas, parece cada vez más difícil, por eso los alimentos líquidos vegetales protagonizan una pequeña revolución. Los zumos y batidos nos permiten aumentar el consumo de frutas y verduras de una forma fácil y saludable. Además, la cocina líquida vegetal nos ofrece muchas otras posibilidades; leches vegetales, cremas crudiveganas y cocinadas, sopas, fermentos o aliños... Luis García propone más de 100 recetas líquidas, sanas y fáciles de elaborar.