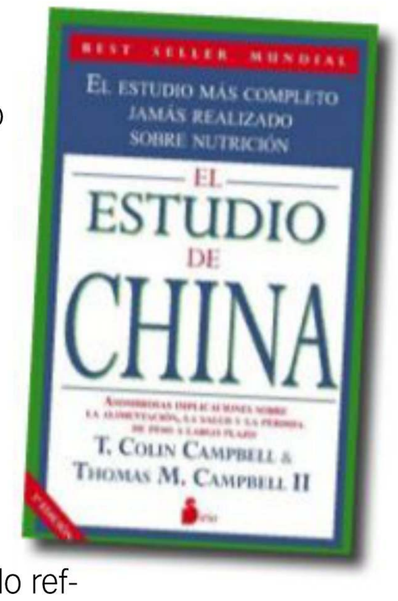
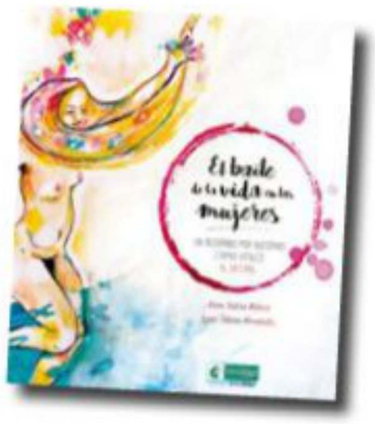
Actualidad editorial

EL ESTUDIO DE CHINA
T. Colin Campbell y T. M. Campbell II
Ed. Sirio. 560 páginas



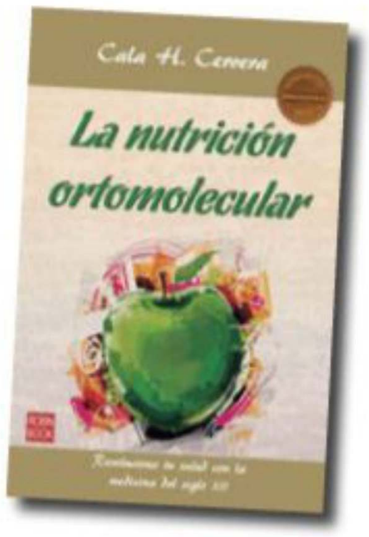
Con más de 50 millones de ejemplares vendidos en el mundo entero y una película recientemente estrenada en EEUU (Forks Over Knives) basada en los problemas alimenticios que revela este libro, se anuncia la esperada edición en español de este libro revolucionario, que marcará un punto de inflexión en lo referente a la salud y la alimentación. El Estudio de China es un revelador documento donde el científico nutricionista Colin Campbell expone las conclusiones de más de dos décadas de estudio sobre los efectos que la alimentación, en especial el consumo de proteínas animales, tiene sobre la salud. Más concretamente, sobre enfermedades típicamente occidentales como la diabetes, los problemas cardiovasculares, determinados cánceres, etc. El New York Times lo llamó el Gran Prix de la Epidemiología.

EL BAILE DE LA VIDA EN LAS MUJERES
A. Salvia Ribera y A. Mateu Fernández
Ed. Fertilidad de la Tierra. 72 pág., color



Ser mujer: un recorrido por nuestras etapas vitales al natural. Desde una mirada holística, este libro explica con claridad cómo son las etapas vitales naturales de las mujeres a lo largo de su vida. Apoyándose en bellas ilustraciones, se aleja de enfoques patologizadores, para abordar los ámbitos Físico, mental, emocional, sexual y espiritual y poner el foco en la vivencia de cada una de esas fases.
Etapa por etapa, el libro ofrece una detallada panorámica de las transformaciones que las mujeres experimentan a lo largo de su vida y muestra la conexión existente entre ellas. Constituye así una útil herramienta para recomponer el puzle en el que actualmente se ha convertido la sexualidad de las mujeres. .

LA NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR
Cala H. Cervera
Ed. Robin Book. 240 páginas.



Cala H. Cervera revela la raíz común que une la salud y las enfermedades: nuestra alimentación. En esta segunda edición revisada, este libro está lleno de consejos para mejorar nuestra salud, ofrece ideas de tratamiento para algunos de los desequilibrios físicos y mentales más comunes de hoy, y discute las condiciones que los medicamentos convencionales no logran curar eficazmente. La autora es pionera y divulgadora de las técnicas ortomoleculares de la «Nutrición Óptima».
En este estudio explora este revolucionario concepto de salud basado en la idea de que las enfermedades aparecen cuando el cuerpo presenta desequilibrios nutricionales celulares y explica cómo estas enfermedades pueden ser tratadas y corregidas. «Somos lo que comemos».

MALA FARMA®
Ben Goldacre
Ed. Paidós. 384 páginas.

Mientras los pacientes creen que los fármacos que toman son seguros y están aprobados, y los médicos intentan prescribir los medicamentos más efectivos, en la industria farmacéutica global, que mueve cada año casi 5 billones de euros, reina la corrupción y la avaricia.
Los médicos y los pacientes necesitan estudios científicos solventes para poder tomar decisiones informadas. Pero las empresas proporcionan una información sesgada de sus medicamentos, distorsionando los resultados y eliminando los aspectos que no les favorecen. Las agencias reguladoras de los gobiernos ocultan información de vital importancia. Y médicos y asociaciones de pacientes aparentemente independientes están financiados por la industria…
Vale la pena leer este libro.

SUPERA EL INSOMNIO EN UNA SEMANA
Jason Ellis
Ed. Urano. 224 páginas.

Un método basado en técnicas de la medicina cognitiva-conductual y de la terapia restrictiva del sueño. El profesor y psicólogo Jason Ellis cuenta con una larga experiencia tanto en investigaciones como en práctica clínica y tratamiento de los trastornos del sueño. Ellis propone un método propio para superar el insomnio y también para evitar que un trastorno del sueño leve acabe derivando en este problema. En solo una semana, los lectores aprenderán e integrarán cada una de las técnicas, que les ayudarán a conciliar el sueño más rápidamente, a dormir de un tirón y a disfrutar de un sueño reparador.
El libro aborda también otras condiciones que interfieren en el descanso, como la apnea y los ronquidos, e incluye otras técnicas (como intención paradójica y mindfulness para el sueño).

VIVE MÁS Y MEJOR
Dr. Miquel Porta
Ed. Grijalbo. 320 páginas

Uno de los expertos mundiales en contaminación interna nos enseña en este libro qué hacer para reducir los contaminantes en nuestro día a día. Si te interesa tu salud y la de los tuyos, no dejes de leerlo y descubrir los tóxicos que conviven silenciosamente con nosotros. Vivimos rodeados e impregnados de contaminantes que aumentan nuestro riesgo de sufrir enfermedades endocrinológicas, cardiovasculares, neurodegenerativas, inflamatorias, cánceres o infertilidad. Las sustancias tóxicas se detectan en nuestro cuerpo, a distintas concentraciones en los alimentos; o en nuestros hogares, en juguetes, muebles, aparatos electrónicos o utensilios de cocina. Cada día respiramos, comemos, bebemos e incluso nos maquillamos o lavamos el pelo con sustancias cuya toxicidad es objeto de una preocupación razonada.