Actualidad editorial

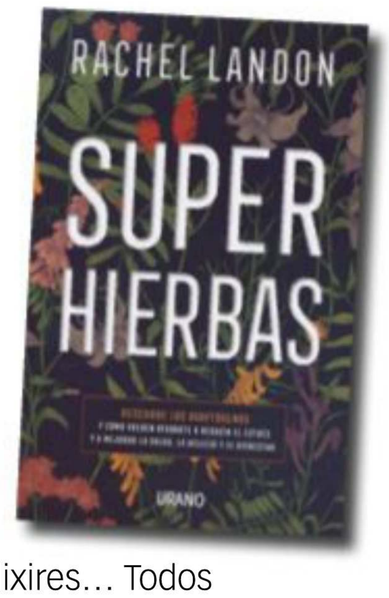
CÓMO CAMBIAR TU MENTE
Michael Pollan
Ed. Debate. 472 páginas

Una brillante y valiente investigación de Michael Pollan, un autor de libros best seller, sobre la revolución médica y científica en torno a las drogas psicodélicas. El relato de sus propias experiencias psicodélicas que le cambiaron la vida: Pollan se había propuesto investigar los efectos positivos del LSD y la psilocibina en algunos trastornos clínicos, pero en su estudio de neurociencias pioneras descubrió algo mucho más trascendente.
Este libro deslumbrante es el resultado de su trabajo esclarecedor en las fronteras de la percepción y la comprensión de la mente, del yo y de nuestro lugar en el mundo.

DECIR NO NO BASTA
Naomi Klein
Ed. Paidós. 320 páginas

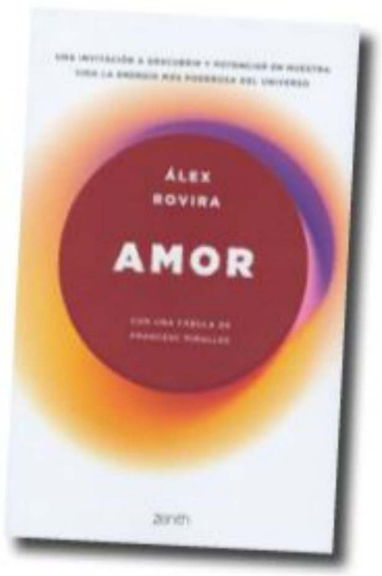
Se suponía que el amor iba a triunfar sobre el odio. Hubo un momento en que las petroleras y los banqueros parecían estar amilanados y a la defensiva. ¿Qué demonios pasó? ¿Y qué podemos hacer? Naomi Klein nos explica cómo hemos llegado a este punto y cómo podemos cambiar las cosas para mejor.
Klein revela, entre otras cosas, cómo la desorientación que sentimos nos la han provocado deliberadamente. Se utilizan tácticas de shock para forzar políticas que van a arruinar a la gente, el medio ambiente, la economía y nuestra seguridad. Y nos enseña cómo podemos romper el hechizo y conseguir el mundo que necesitamos. No dejemos que se salgan con la suya.

SUPERHIERBAS
Rachel Landon
Ed. Urano. 282 páginas



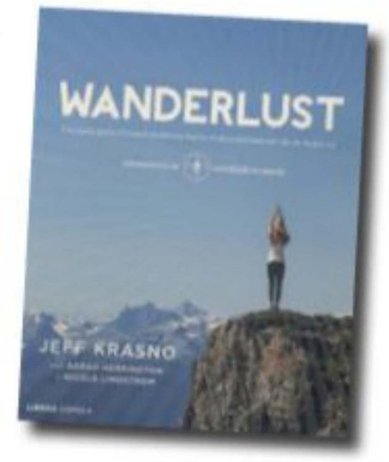
Una obra que reúne hasta veinte adaptógenos, con abundante información sobre sus beneficios para la mente, el cuerpo y el alma. Cada apartado incluye diez modos de incorporarlos a nuestra vida mediante recetas, zumos, infusiones, tónicos, elixires… Todos conocemos las cualidades nutritivas de los superalimentos, pero los beneficios de las superhierbas van más allá de las vitaminas y los nutrientes: estimulan el sistema inmunológico, aportan belleza y longevidad y reequilibran el organismo ante el estrés, ya sea medioambiental, emocional o físico. Rachel Landon, especialista en fitoterapia, reúne en este libro las plantas o sustancias adaptógenas más potentes y accesibles.

AMOR
Àlex Rovira. Con una fábula de Francesc Miralles
Ed. Zenith. 224 páginas



Comprender. Cuidar. Inspirar. Acercarnos al amor de una forma diferente. Este libro se acerca al amor en forma de manual práctico para impulsar la energía más poderosa que tenemos, la que nos une a los demás, la que multiplica nuestras fuerzas para lograr objetivos y disfrutar de la vida con relaciones nutritivas. En cada capítulo se nos invita a reflexionar y a ponernos en marcha para elevar la calidad de nuestro vínculo con la pareja, los hijos, o los amigos, aportando una renovada mirada para revalorizar nuestro balance de amor. Y si tenéis la paciencia de llegar al final os encontraréis con la fábula "La cebolla que aprendió a amar". Es muy útil para todo el mundo y vale por todo el libro.

WANDERLUST
Jeff Krasno
Libros Cúpula. 304 páginas, color.



Wanderlust es el festival de yoga creado por Jeff Krasno que arrasa en todo el mundo. Este libro es un mapa de ruta para todas aquellas personas que quieren alcanzar la mejor versión de sí mismos. Una forma distinta de entender el yoga, no solo como ejercicio, sino también como estilo de vida que abarca desde recorrer el mundo, a comer productos locales, vivir de manera sostenible, consumir de forma ética, ser creativo y construir una comunidad en torno a una vida consciente. Wanderlust es un libro lleno de color y energía, a modo de guía que ayuda al lector a encontrar su yo interior para equilibrar cuerpo y mente y vivir de manera saludable y consciente..

EL PULSO SILENCIOSO
George Leonard
Ed. Edaf. 196 páginas

Observando con un microscopio dos células musculares individuales del corazón, cada una late a su propio ritmo. No obstante, cuando se aproximan, comienzan a latir juntas, perfectamente sincronizadas. La fascinante idea de este libro es que cada uno de nosotros posee un pulso silencioso que puede latir sincronizado con el universo que nos rodea, igual que pueden hacerlo las dos células musculares. Eso. afirma el autor, es lo que ocurre en esos maravillosos momentos de la vida –que duran algunas veces horas, o incluso días o semanas–. en los que parece que todo sale bien, en que parece ocurrir, sin ningún esfuerzo, todo lo que deseamos que ocurra. Con ejercicios.