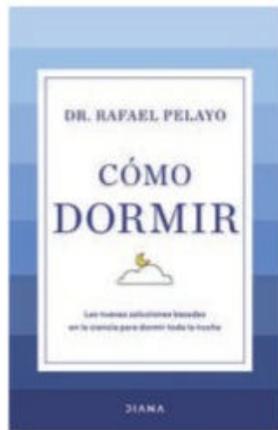


CÓMO DORMIR

Dr. Rafael Pelayo. Diana Editorial. 184 págs.

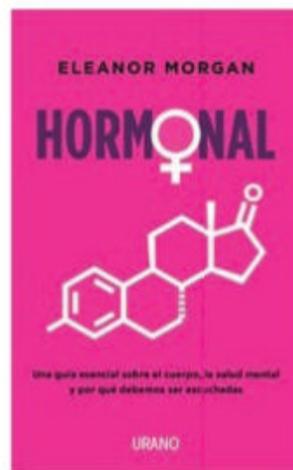
«Las nuevas soluciones basadas en la ciencia de dormir toda la noche». Este libro reescribe las «reglas» del sueño para todos los que nos damos cuenta de que la higiene del sueño no es suficiente. El libro aborda temas como las causas de los ronquidos, el tratamiento del insomnio transitorio y crónico, la lucha contra el jet lag y cómo las elecciones del estilo de vida afectan al sueño. El Dr. Pelayo, experto clínico del sueño y profesor de la conocida Clínica de Medicina del Sueño de la Universidad de Stanford, ofrece un enfoque médico integral y holístico de los innumerables problemas que pueden estar afectando a tu sueño, con las estrategias que todos podemos utilizar.



HORMONAL

Eleanor Morgan. Ed. Urano. 320 págs.

«Son las hormonas». Esta frase, que se emplea a menudo para desdeñar y simplificar cómo el cuerpo de las mujeres afecta a su mente, resume la enorme desinformación que todavía pesa sobre la biología femenina y su relación con la salud mental. Para desmontar los tópicos sobre la vida reproductiva de las mujeres, (menstruación, medicalización de los procesos biológicos...), la periodista Eleanor Morgan explora desde un punto de vista actual y reivindicativo conceptos como el síndrome premenstrual, la regla, el aborto espontáneo, la anticoncepción, la endometriosis o la menopausia y cómo estas experiencias afectan a la vida mental y emocional.



TÉCNICA Y TOTALITARISMO

Jordi Pigem. Ed. Fragmenta. 192 págs.

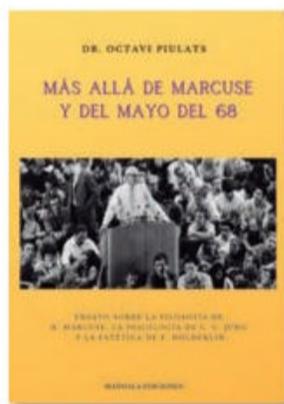
Si no contenemos la tecnología, su efecto puede ser como el del fuego: devastador. Al encender la digitalización del mundo, ¿vemos «seguridad, eficiencia y progreso» o «control, vigilancia y deshumanización»? Pigem parte de la confluencia entre el conocimiento científico (psicología, neurociencias, sociología de las nuevas tecnologías, historia de la ciencia) y humanístico (Tolkien, Rilke, Hannah Arendt, Agamben), para analizar y confrontar las propuestas, cada vez más influyentes, que reducen los seres humanos a datos y algoritmos y nos preparan para aceptar ingenuamente una nueva forma de totalismo tecnocrático. Un libro importante y recomendable.



MÁS ALLÁ DE MARCUSE y del mayo del 68

Dr. Octavi Piulats. Mandala Ediciones. 200 págs.

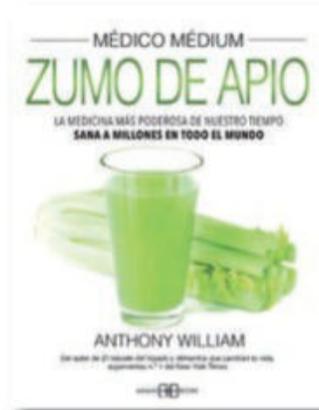
En este ensayo se propone una introducción intelectual al fenómeno social del Mayo del 68, en especial en Europa, y aborda las tesis filosóficas y políticas fundamentales del filósofo alemán Herbert Marcuse expuestas en su obra más famosa, «Eros y Civilización» (1953) y su noción de la eliminación de la «represión sobrante» a través del erotismo. Incluye una biografía para juniors, junto a su papel central en las protestas del Mayo del 68—las ideas de Marcuse fueron importantes para motivar la protesta—. En el libro aparecen también F. Schiller y C.G. Jung, junto a F. Hölderlin y su filosofía de reunificación de las contradicciones humanas, a través del eros y de un retorno a la naturaleza.



ZUMO DE APIO (Médico Medium)

Anthony William. Ed. Arkano Books. 192 págs.

El zumo de apio ayuda a salvar vidas y recuperar la salud de miles de personas. Numerosas celebridades toman esta bebida a diario, y comparten el testimonio de sus espectaculares efectos. Esta bebida es una poderosa y revolucionaria arma curativa que supera a cualquier superalimento, y que es justamente lo que necesitamos para atajar las enfermedades derivadas de nuestra forma de vida actual. Un libro muy completo sobre la función antiinflamatoria y alcalinizante del zumo de apio: preparación, cantidad a beber y qué esperar cuando tu cuerpo empiece a eliminar toxinas. Su uso completo para mantener la salud y recuperarla en un sinfín de enfermedades.



Alimentación para reforzar TU SISTEMA INMUNITARIO

Jaume Rosselló. Ed. Amat. 240 págs.

Más allá de los medicamentos farmacéuticos, existen otras opciones para reforzar nuestro sistema inmunitario de forma natural. La primera, y más evidente, es la alimentación, preferiblemente siguiendo una dieta vegetariana o plant based, o eligiendo alimentos prebióticos y probióticos. Pero hay muchas más: el ayuno intermitente (o la restricción calórica), la práctica de yoga u otras actividades que pongan al cuerpo en movimiento, la relajación o también un buen cuidado del sueño. Este libro contiene las mejores prácticas para potenciar las defensas. El premio está garantizado: buena salud y bienestar, y el camino despejado para disfrutar de una vida larga y tranquila en plenitud.

