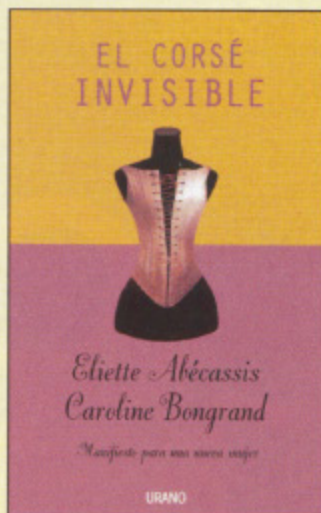


libros

El corsé invisible

→ **Eliette Abécassis y Caroline Bongrand**
Ed. Urano

Su subtítulo, manifiesto para una nueva mujer, no deja lugar a dudas. Sus dos autoras tampoco son neófitas en la literatura. Eliette Abécassis es autora, entre otras obras, de la trilogía *Qumrány* y Caroline Bongrand goza de mucho reconocimiento en Francia. Ambas aúnan fuerzas para denunciar la situación de la mujer en el siglo XXI. Por eso, su libro se dirige a todas aquellas personas que por haber nacido bajo el signo femenino se ven obligadas a ser madres, compañeras y trabajadoras ejemplares al tiempo que lucen una figura perfecta. El corsé invisible reclama el derecho de la mujer a envejecer como cualquier ser humano y a vivir una vida con las mismas ataduras que los varones. Aspectos como la maternidad o el culto al cuerpo se cuestionan a partir de argumentos de peso y reflexiones que calarán en tu ánimo.



Confieso que he comido

→ **Manuel Toharia**. Le pourquoipas Ed.

El director del Museo de las Ciencias Príncipe Felipe de Valencia aborda en este libro la alimentación, abundante y paradójicamente precaria, del llamado primer mundo. No pasa por alto enemigos de nuestra salud como son la comida basura o las dietas estrictas, a los que Manuel Toharia combate desde la defensa del buen yantar. En efecto, el Presidente de la Asociación Española de Comunicación Científica, aboga por el placer de la buena comida, pero sobre todo compone un libro rigurosísimo donde sólo vierte su opinión tras habernos explicado al detalle la composición de los alimentos más habituales y las necesidades de nuestro organismo. En definitiva, todo un compendio del saber para no renunciar a los mejores bocados.



Fibromialgia: la verdad desnuda

→ **Víctor Claudín y Dr. Ferrán J. García-Fructuoso**.
Ed. La esfera de los libros

Cuando un periodista y un doctor especialista en una dolencia concreta escriben un libro juntos, el resultado suele ser una obra rigurosa a la par que amena. Es el caso de *Fibromialgia: la verdad desnuda*. Víctor Claudín ya abordó la fibromialgia con su libro *Me llamo Marta y soy fibromiálgica*, mientras que el doctor García-Fructuoso es jefe del servicio de reumatología de la clínica CIMA. La dinámica del libro, el testimonio de un paciente más una explicación experta sobre su caso concreto resulta muy eficaz, porque llega a todos los públicos. De lo particular de una entrevista con una persona afectada a la explicación general. Así hasta cerca de una treintena de casos que también tocan el síndrome de fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple, todas ellas enfermedades relacionadas con el dolor y que merecen una sensibilidad especial.



Comer bien para ver mejor

→ **Raúl Flint**. Ed. RBA

Es un hecho incontestable que todo lo que ingerimos repercute en nuestra salud. ¿Por qué no usar entonces la alimentación como remedio a tus males y dolencias? Concretamente, este libro se centra en las posibilidades de la nutrición para combatir los problemas visuales más comunes, como la presbicia y la miopía. Por el camino, el autor nos sugiere una rica dieta donde no se echan de menos las toxinas y sí destaca la presencia de vitaminas y fibra. Por tanto, los consejos nutricionales del higienista Raúl Flint caben en cualquier fogón. Aparte, en el libro podrás encontrar ejercicios visuales para mejorar uno de los sentidos más preciados.



Bebés para principiantes

→ **Ron Jay**. Ed. Robinbook

Por un lado, un completo manual para calmar la ansiedad natural ante el nacimiento de un bebé (consejos de cara a la lactancia, para dormirlos, para alimentarlos, etc.), y por otra parte, una obra desmitificadora, que se encarga de derribar tópicos que sólo consiguen enervar a los padres primerizos. El menos común de los sentidos, el común, es la brújula que usa su autor para dotarte de todas las herramientas necesarias para que el niño se encuentre siempre cómodo. En su amplitud de miras, *Bebés para principiantes* se atreve a analizar los distintos tipos de lloros del bebé y, aunque todos los recién nacidos son únicos, puede resultarte de mucha ayuda en esos momentos de desesperación en los que el niño no deja de llorar.

