



Guía de remedios homeopáticos

LA HOMEOPATÍA Y EL NIÑO
Jacques Boulet • Ed. McGraw Hill
Madrid 2008 • 136 pág. • 13,46 €

A los padres que conocen la eficacia de esta singular medicina en el tratamiento de sus hijos les interesará este libro porque complementa la indispensable prescripción médica. Escrito por un médico y autor de referencia, ofrece un completo índice de remedios homeopáticos, explicando el origen y las características esenciales de cada uno junto con las aplicaciones más frecuentes en niños. Además proporciona las informaciones precisas para observar mejor los síntomas, elegir el remedio adecuado y sobre todo comprender el tratamiento indicado por el médico homeópata.

Una dieta para perder peso y controlarlo

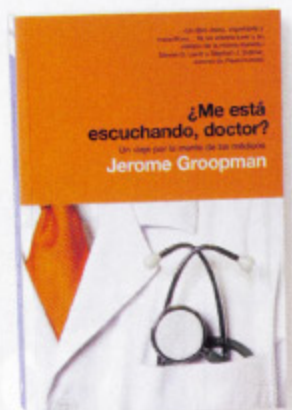
LA DIETA FIBRA35
Brenda Watson y Leonard Smith • Ed. Granica
Barcelona 2008 • 366 pág. • 22 €

Está demostrado que las dietas temporales para adelgazar no son eficaces a largo plazo. Tampoco las que se basan en excluir algún grupo de alimentos. La propuesta de Watson es una dieta de por vida que incorpora 35 g diarios de fibra, exclusiva de los alimentos vegetales. Así de sencillo, pero además ofrece información y muy buenos consejos para elegir los alimentos, sabrosas recetas, fórmulas para diseñar el plan personalizado de adelgazamiento e incluso un plan riguroso de ejercicio.



FOTOS JAUME BALANYÀ

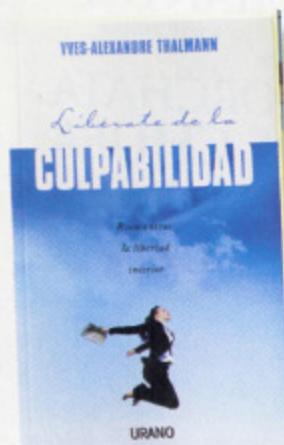
La comunicación con el médico es vital



¿ME ESTÁ ESCUCHANDO, DOCTOR?
Jerome Groopman • Ed. RBA
Barna 2008 • 300 pág. • 21 €

De la misma manera que a veces un chef revela lo que de verdad se cuece en las cocinas y nos llevamos una sorpresa, a veces un médico cuenta los intrínquilos de su profesión y el asombro no es menor. Por ejemplo, nos dice que la mayoría de diagnósticos se realiza en los primeros... 18 segundos de la consulta. No es extraño pues que a menudo el paciente sienta que el médico no le escucha. Es que rara vez lo hace. Groopman asegura que suelen acertar en el diagnóstico, pero que el paciente debe aprender a comunicar sus síntomas e inquietudes para que al profesional no se le escape algún detalle importante. En este sentido es un libro útil, pero además es un ensayo, magníficamente escrito, sobre cómo debe pensar un médico y sobre las debilidades de la medicina actual.

«Yo no tengo la culpa»



LIBERÁNDOTE DE LA CULPABILIDAD
Yves-Alexandre Thalmann • Ed. Urano
Barcelona 2008 • 250 pág. • 13 €

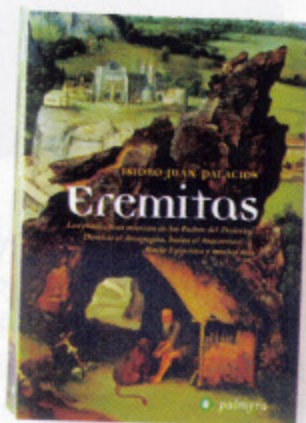
Conseguir que los demás se sientan culpables es una estrategia de poder y manipulación muy común en la familia o en la sociedad (a menudo nos «recuerdan» que nacemos culpables o incluso que somos culpables hasta que no demostremos lo contrario). Pero, según el autor, físico y psicólogo experto en comunicación inter-

personal e inteligencia emocional, también se obtiene un beneficio inconsciente de culpabilizarse, porque con ello se evita tanto reconocer que no todo está bajo nuestro control como asumir responsabilidades. Todo esto queda claro al lector de este libro, que además ofrece muchas pistas para liberarse de la culpabilidad a través de ejemplos tomados de la vida real y de la consulta del autor.

Cuando existe un único anhelo

EREMITAS
Isidro-Juan Palacios • Ed. Palmyra
Madrid 2008 • 528 pág. • 24 €

La primera página del libro declara el ideal del autor. Se la dedica a su hija, que cuando tenía 15 años—ahora tiene 22—se hizo monja de clausura. A continuación, Palacios desgrana su erudición cristiana describiendo las cualidades, valores y métodos de los primeros cristianos que decidieron retirarse del mundo para ahondar en sí mismos. Asegura que aquellos contemplativos—de cuyas obras el libro ofrece una buena antología—utilizaron una combinación de concentración,



respiraciones y posturas corporales que nada envidia a las propuestas del yoga o el budismo. Palacios, conocido por su participación en los programas de televisión de Sánchez Dragó, invita a los lectores a seguir el método.