



## Una razón para cambiar de vida

### ANTICÁNCER

David Servan-Schreiber • Ed. Espasa  
Madrid 2008 • 362 pág. • 21 €€

David Servan-Schreiber es uno de los principales divulgadores de lo que se ha llamado «medicina integral», que combina la llamada medicina moderna y científica con las aportaciones de la alimentación natural, las disciplinas mente-cuerpo y las terapias alternativas. En este libro —de lectura casi obligada— da a conocer que es un superviviente del tumor cerebral que se le diagnosticó hace 15 años y que esta enfermedad fue la causa de su acercamiento a la medicina natural. Propone a los lectores que cambien su manera de vivir —sobre todo la dieta y las actitudes— para prevenir o tratar eficazmente el cáncer.

## Alta cocina de fusión y sana paso a paso

### RECETAS DEL MUNDO

Aitor Elizegui • Ed. Everest  
León 2008 • 120 pág. • 19,50 €

Sirva este libro de recetas de «cocina fusión» como ejemplo de la «nueva cocina saludable» que se describe este mes en *Cuerpomenta* (pág. 24). Aitor Elizegui ha sido «campeón de España de cocineros» y es el alma culinaria de los restaurantes vizcaínos Gaminiz, Baita Gaminiz y Palacio Larrea. A pesar del título, no explica recetas clásicas, sino las originales creaciones que le han inspirado sus viajes: cada plato recuerda un instante vivido. ¿Por qué no atreverse a reproducir obras como el gazpacho de fresas con aire de almendras o el cuscús al parmesano e infusión de cítricos?



## Terapia revolucionaria para los traumas



### EMDR

Francine Shapiro y M. S. Forrest  
Ed. Kairós • Barcelona 2008  
562 pág. • 27 €

Francine Shapiro es la creadora del EMDR, una terapia revolucionaria para superar la ansiedad y los traumas a través de determinados movimientos oculares. La terapia se ha aplicado con gran éxito en supervivientes de dramas bélicos y despierta un interés creciente entre psicólogos y terapeutas (más detalles en el artículo «Liberarse del temor», en *Cuerpomenta* nº 193). El EMDR, siglas de Desensibilización y Tratamiento a través de los Movimientos Oculares, permite asimilar las experiencias negativas y funciona con notable rapidez. Se ha demostrado especialmente eficaz en el tratamiento del estrés postraumático, el duelo, la ansiedad, los trastornos del apego, las fobias o el pánico. La creadora del método lo expone con suma claridad.

## Las cuentas claras en pareja



### DINERO Y PAREJA

B. Prieur y S. Guillou • Ed. Urano  
Barcelona 2008 • 220 pág. • 13 €

Por desgracia, uno de los temas que puede sembrar la discordia en la pareja es el «banal» dinero. O quizá no es tan banal, porque el tipo de relación que se establece con él dice mucho de las personas, según el psicoanalista y coautor del libro, Bernard Prieur. Su primer consejo es que se rompa el tabú según el cual no se deben mezclar sentimientos y

dinero, entre otras razones porque es inevitable. Encarar el tema y poner orden desde el principio evita que se convierta en instrumento de control, privilegio o chantaje. A partir de ahí se abordan de manera clara y a través de ejemplos aspectos tan peliagudos como el reparto de gastos, las posibles rivalidades, la manutención de los hijos o las cuentas en las separaciones.

## Ciencia para pasar el rato

### ¿POR QUÉ NO SE HIELAN LOS PIES DE LOS PINGÜINOS?

Mick O'Hare • Ed. RBA,  
Barna 2008 • 272 pág. • 16,50 €

¿Por qué el té debe hacerse con agua que no llega a hervir? ¿Cómo pueden eliminarse los hongos que florecen en el techo del cuarto de baño? Preguntas como estas, o la que da título a este libro, son la sección más aclamada de la revista *NewScientist*. En ella los lectores plantean sus interrogantes de orden científico, a los que puede responder cualquier experto con criterio. El libro, éxito de ventas, recoge los más didácticos. Esta obra, dirigida a



los amigos de la ciencia, muestra de lo que son capaces la curiosidad y la inteligencia humanas cuando se enfocan sobre una cuestión determinada.