

libros

Salud natural para la mujer

→ **María Tránsito López y Carlota Máñez**
Ed. Océano Ámbar

Ya sea gracias a la dieta, las medicinas tradicionales, la homeopatía, la fitoterapia, la manipulación corporal, la aromaterapia, la hidroterapia o incluso la conexión cuerpo-mente, se pueden aliviar un buen número de problemas ligados a la vida de la mujer. La clave está en dar con la solución adecuada en cada caso. Y en ello incide este libro, que ofrece un útil repaso de consejos para problemas asociados a la edad fértil, el embarazo, los trastornos ginecológicos, la menopausia, el estreñimiento, la migraña o la depresión.



Multiplicidad

→ **Rita Carter.** Ed. Kairós

La imagen que casi todos tenemos de nosotros mismos como seres únicos es una ilusión, ya que estamos conformados por diversas personalidades que se mantienen unidas gracias a recuerdos comunes. Éste es el punto de partida del libro, que nos permitirá identificar los diferentes caracteres que conviven en nuestro interior para evitar que entren en conflicto y hacer que funcionen en armonía. Así podremos aprovechar todo nuestro potencial en un mundo cambiante que nos obliga constantemente a cambiar el punto de vista y modificar nuestra conducta según las circunstancias.



Educar a nuestros hijos. Una tarea urgente

→ **Aldo Naouri.** Ed. Taurus

El autor arremete contra los modos pedagógicos al uso en nuestra sociedad de la abundancia al considerar que la educación de las nuevas generaciones deja mucho que desear: los niños pueden convertirse en jóvenes consentidos, ególatras e incapaces de resistir a la frustración. Así que este pediatra define el papel de los progenitores y ofrece consejos para llevar a buen puerto la educación de los hijos.

Los alimentos contra el cáncer

→ **Dr. Richard Béliveau y Dr. Denis Gingras.** Integral

Numerosos estudios han mostrado que un aumento en el consumo de productos vegetales como las frutas y las verduras reduce el riesgo de padecer cáncer. Esta guía revela cómo y por qué determinados alimentos previenen la formación de tumores malignos e incluso participan activamente en la curación del cáncer. Una profunda reflexión sobre el impacto de la forma de vida en nuestra salud.



Bueno chicas, esto se acabó

→ **María Jesús Balbás.** Ediciones B

La autora, que cuenta con una amplia experiencia como médico homeópata y ginecóloga, comparte sus reflexiones tras vivir en carne propia la menopausia. En contra de la visión que suele tenerse de este proceso, por la que se la considera una capitulación de la mujer ante el paso inexorable de los años, el libro la plantea que se trata de una etapa que debe celebrarse y repasa tanto los cambios fisiológicos como las cuestiones relevantes para daptarse a la nueva realidad y poder disfrutar de ella.

Siempre joven

María Hernando
Ed. Océano Ámbar

Envejecer es algo natural, y así hay que asumirlo. Las primeras canas,



esas arruguitas en la boca o cierta sequedad de la piel anuncian el paso a la edad madura. En esta obra encontrarás buenas claves para retardar los efectos de la edad de forma natural. Incluye terapias de belleza, salud y relajación (ozonoterapia, piedras termales, medicina tradicional china...) y una larga lista de cosméticos naturales y rejuvenecedores para cuidarte. Además, al final del libro se incluye una completa agenda de direcciones con los principales centros de belleza, spas y balnearios de España.

Un trabajo con alma

→ **Thomas Moore.** Ed. Urano

Pasamos buena parte de nuestra vida en el trabajo, por lo que el desempeño laboral no debe limitarse a ser únicamente una fuente de ingresos económicos y prestigio profesional. Descuidar el apartado espiritual del trabajo conduce a la frustración, el hastío y la sensación de vacío. A través de antiguas parábolas, trabajos de psicoterapia, testimonios personales y sus incisivas reflexiones, el autor nos ayuda a clarificar nuestra relación con el trabajo para mejorar nuestra forma de vivir.

