

Aliméntate como tu bisabuela

EL DETECTIVE EN EL SUPERMERCADO

Michael Pollan • Ed. Temas de Hoy
Barcelona 2008 • 224 pág. • 17,50 €

Un periodista científico puede acabar cansado de la ciencia, o mejor dicho, de la mala ciencia, como aquella que se utiliza para dar consejos dietéticos. Michael Pollan se ha rebelado y ha escrito su radical teoría de la alimentación: hay que volver a la comida de nuestras bisabuelas, huir de la propaganda de los alimentos sanos y utilizar el sentido común. El resultado es una dieta que se parece bastante a la mediterránea: basada en los alimentos vegetales, con poca carne y productos frescos de calidad.

El embarazo puede empezar en la mesa

LA DIETA DE LA FERTILIDAD
Sarah Dobbyn • Viamagna Ediciones
Barcelona 2008 • 480 pág. • 16,95 €

Las mujeres que deseen quedarse embarazadas harán bien en leer este libro. No solo aumentarán las probabilidades de conseguirlo, sino que aprenderán a llevar una dieta sana y bastante «natural» para ellas y para sus familias. La mayoría de los 34 capítulos de esta obra exhaustiva —escrita coloquialmente, pero basada en bibliografía científica— están dedicados a la alimentación, aunque no olvida repasar todos los aspectos de un estilo de vida sano.



Cuando la belleza es terapéutica



BELLEZA PARA SANAR EL ALMA
Piero Ferrucci • Ed. Urano
Barcelona • 316 pág. • 13 €

Uno de los prejuicios más resistentes es que la belleza es superficial. El psicólogo italiano Piero Ferrucci retoma el antiguo ideal griego, que identificaba lo bello, el bien y la verdad, al describir la belleza como una necesidad tan urgente como el oxígeno, los alimentos o el amor. La capacidad de percibirla nos enriquece infinitamente, nos conecta con las emociones, mejora las relaciones personales y aumenta la autoestima. Se trata, pues, de un remedio general que actúa sobre el «inconsciente superior», fuente de intuición, inspiración y expansión. Afecta, incluso, al cuerpo a través de la producción de endorfinas. Basándose en estas ideas, Ferrucci inventa un nuevo concepto mediático, la «inteligencia estética». Pero, sobre todo, el autor enseña a descubrir la belleza que impregna todo cuanto nos rodea.

Las lecciones de Feldenkrais



AUTOCONCIENCIA POR EL MOVIMIENTO
Moshe Feldenkrais • Ed. Paidós
Barcelona • 224 pág. • 15 €

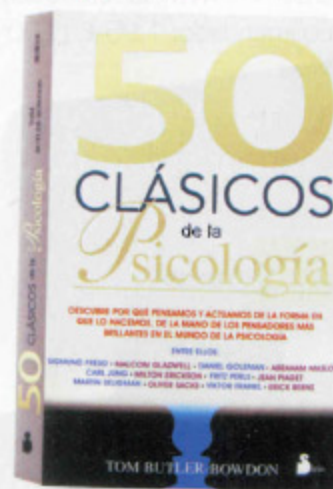
La mejor prueba de la validez de un trabajo es seguramente su resistencia al paso del tiempo. Moshe Feldenkrais escribió *Autoconciencia por el movimiento* en 1972. Desde entonces esta pequeña obra no ha dejado de reeditarse, creciendo en importancia cada año. Fel-

denkrais destiló 12 lecciones para adoptar mejores hábitos corporales y establecer nuevas dimensiones de conciencia en relación con el movimiento. Los ejercicios prácticos propuestos —movimientos simples, fáciles y lentos— ayudan a cultivar la sensibilidad corporal, de manera que se eliminan los esfuerzos superfluos. Están al alcance de todas las personas y ofrecen la posibilidad de integrar el desarrollo físico y mental.

Exploradores de la psique

50 CLÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA
Tom Butler-Bowdon • Ed. Sirio
Málaga • 416 pág. • 18,95 €

En los tiempos donde los buscadores de conocimientos pueden sucumbir bajo el aluvión de información que proporciona internet, se agradece una obra como esta. En poco más de 400 páginas resume las principales obras de los 50 psicólogos más influyentes, desde Sigmund Freud a Daniel Goleman. No solo ofrece lo esencial de su pensamiento —una puerta de entrada para quienes deseen profundizar— sino que brinda interesantes datos biográficos e históricos. So-



lo se puede cuestionar cierta arbitrariedad en la selección de autores, pues no aparecen personalidades de la psicología transpersonal como Roberto Assagioli o Ken Wilber.