

Enfermedades masculinas

POR QUÉ LOS HOMBRES MUEREN ANTES

Marianne J. Legato • Ed. Urano
Barcelona 2009 • 316 pág. • 14 €

La doctora Marianne Legato es una de las creadoras de la medicina específica de género, es decir, aquella que distingue las características particulares de hombres y mujeres a la hora de abordar la prevención y el tratamiento de las enfermedades. El contundente título anticipa un contenido que repasa los puntos débiles del hombre en nuestra sociedad. Unos se explican por razones genéticas y otros, por cuestiones culturales. La fragilidad del cromosoma Y o la resistencia a reconocer la depresión son, por ejemplo, algunos factores de riesgo específicos de los hombres.

Control natural de la fertilidad



TÚ DECIDES CUÁNDO TENER UN HIJO

Françoise Soler • Ed. Integral
Barcelona 2009 • 158 pág. • 14 €

Françoise Soler fue la introductora en España del método sintotérmico de anticoncepción natural. Desde que la editorial Integral publicó en 1984 un monográfico pionero sobre la fertilidad («Amor y vida»), los métodos naturales han ido ganando seguidores y reconocimiento científico. Actualmente solo la falta de información puede llevar a descartarlos.

Pero muchas personas desconocen todavía la eficacia de los métodos naturales, tanto para evitar el embarazo como para buscarlo. No es extraño, porque son pocos los libros especializados sobre el tema. La obra de Soler, realizada con la colaboración de la profesora Enriqueta Barranco, llena el hueco con información contrastada, concisa y muy práctica.

Recetas que ayudan a sentirse mejor

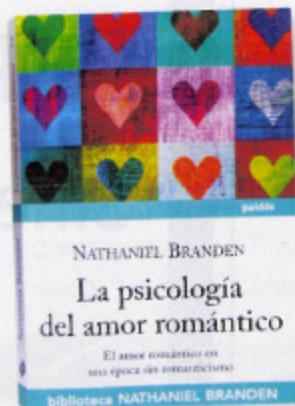
LA COCINA DE LA FELICIDAD

Adriana Ortemberg • Ed. Urano
Barcelona 2009 • 250 pág. • 14 €

Adriana Ortemberg explica en la primera parte del libro que comer es una de las maneras de alcanzar la felicidad, pues los alimentos también nos tranquilizan y emocionan. Para ello recurre a un impresionante número de «autoridades», desde Platón a Ferran Adrià. En la segunda parte de la obra nos muestra sus propuestas culinarias para experimentar el paraíso en la Tierra: cien recetas sustanciosas, de fácil preparación, creadas con alimentos supernutritivos e indicadas para alentar o combatir diferentes estados de ánimo.



Una teoría del amor para el siglo XXI



LA PSICOLOGÍA DEL AMOR ROMÁNTICO

N. Branden • Ed. Paidós
2009 • 238 pág. • 14 €

Nathaniel Branden es un psicólogo experto en autoestima y cree en el amor romántico. Pero no en el amor romántico y desesperado del siglo XII que llevó a Tristán e Isolda hasta la muerte. Branden es una persona sensata y su propuesta para el siglo XXI acepta muchos matices: por ejemplo, la pareja no debe hacer un drama de las relaciones sexuales con terceros, puesto que las personas autónomas, con autoestima y maduras pueden tolerarlas como una gripe pasajera. Para Branden, lo esencial es que la pareja considere el amor como un camino hacia la felicidad y el autodescubrimiento porque satisface necesidades psicológicas profundas. Pero no es un camino sin dificultades. El autor, con una larga experiencia de asesoramiento a las parejas, repasa los síntomas que pueden hacer naufragar la relación.

El juego del autoconocimiento

EL YOGA DE LAS SERPIENTES Y LAS FLECHAS

Harish Johari • Ed. Obelisco
Barcelona 2009 • 128 pág. • 12 €

Harish Johari fue un respetado profesor, artista y compositor, autor de doce libros sobre espiritualidad oriental, que se propuso difundir la cultura tradicional de la India en Occidente. Escribió *El Yoga de las Serpientes y las Flechas* en 1975, que desde entonces se ha reeditado varias veces en inglés, y ahora, gracias a la editorial Obelisco, en español. La obra inventa un juego —incluye un tablero desplegable— a partir del concepto hindú de *Lila*, «el juego universal de la



energía cósmica». Sería la fuerza que crea la variada realidad que vivimos. El juego enseña a moverse en esa realidad de cambios adoptando diversos papeles. Se trata, pues, de un juego de autoconocimiento.