

## Meditar según Matthieu Ricard

**EL ARTE DE LA MEDITACIÓN**  
Matthieu Ricard • Ed. Urano  
Barcelona 2009 • 156 pág. • 13 €

Los libros de Matthieu Ricard, el más célebre de los budistas franceses y asesor del Dalai Lama, son el camino más corto entre un lector europeo y la filosofía oriental. Su última obra es una inspirada y comprensible iniciación a la práctica de la meditación, una experiencia que permite cambiar aspectos negativos de la personalidad y acceder a nuevos niveles de conciencia. Aunque Ricard es un escritor autorizado, en sus explicaciones sobre «cómo meditar» cita textualmente los textos milenarios más auténticos del budismo, así como a sus propios maestros tibetanos.

## La dieta sanadora de Oriente y Occidente

**SANANDO CON ALIMENTOS INTEGRALES**  
Paul Pitchford • Ed. Gaia  
Madrid 2009 • 804 pág. • 24 €

Podemos disfrutar de esta voluminosa y sustanciosa obra gracias al empeño de su traductora, que experimentó con su propia familia los beneficios de los consejos de Pitchford. Aunando conocimientos científicos y saberes tradicionales en Asia, así como su experiencia como sanador, Pitchford propone una dieta basada en alimentos vegetales integrales y hortalizas frescas. Ofrece un diccionario de alimentos, tratamientos dietéticos, remedios con plantas para numerosas enfermedades y más de 300 recetas.



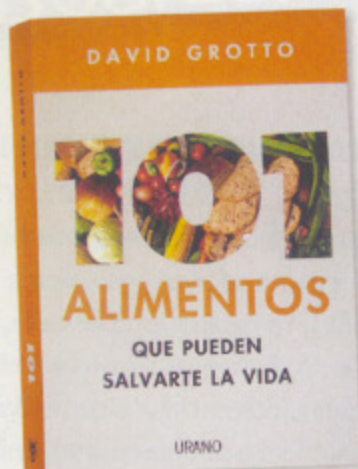
## Lo mejor puede estar por venir



**LA SUERTE DE ENVEJECER BIEN**  
Hennezel • Ed. Plataforma  
Bcn 2009 • 248 pág. • 19 €

Es un hecho que muchas personas mayores no reciben el trato que merecen en nuestra sociedad. La vejez se asocia con enfermedad e inutilidad. Así sucede a pesar de todos los ejemplos de ancianos que demuestran lo contrario, por lo que no es extraño que el envejecimiento se viva con preocupación. Este libro –brillantemente escrito como otros de la psicoterapeuta Marie de Hennezel– funciona como un gran antídoto: ofrece todas las reflexiones necesarias para asumir la madurez como una etapa de la vida fascinante, un periodo de profundización en el conocimiento de uno mismo que puede estar lleno de vitalidad. Cada página transmite ánimo y ganas de vivir a una generación que todavía no lo ha dicho todo en la vida. Y muestra la importancia de defender la vejez como un tesoro para la sociedad.

## Desde el açaí a la zanahoria



**101 ALIMENTOS QUE PUEDEN SALVARTE LA VIDA**  
David Grotto • Ed. Urano  
Barcelona 2009 • 480 pág. • 20 €

Las ideas positivas motivan más que las negativas. Si nos dicen lo que «no» debemos comer, es poco probable que a la larga hagamos caso. En cambio, recomendarlos los alimentos que pueden beneficiarnos resulta una estrategia mucho más eficaz. Partiendo de esa premisa, el nutricionista

David Grotto enumera 101 alimentos –del Açaí a la Zanahoria– que pueden consumirse para mantenerse sano. A cada uno se le dedican de dos a cuatro páginas muy densas y documentadas, que incluyen una ficha técnica, datos históricos, aportaciones nutricionales, remedios caseros, estudios científicos, consejos para utilizarlo, recetas y dónde y cómo comprarlo.

## Los santuarios de la Tierra

**ARTE ZAHORÍ**  
Juan Sáez • Ed. Mandala  
Madrid 2009 • 192 pág. • 18 €

Con ayuda de su página web [artezahori.com](http://artezahori.com), hace años que Juan Sáez organiza visitas y viajes a lugares de singular poder energético. En esas experiencias abundan las explicaciones teóricas y las demostraciones prácticas. Juan ha asistido a infinidad de cursillos sobre las disciplinas más variopintas –tal como consigna en su web–, pero se ha decantado por la radiestesia y la geobiología. En esta obra sistematiza esos saberes, propone ejercicios para afinar la sensibilidad hacia las energías y



detectar corrientes de agua subterránea, fallas y fluctuaciones electromagnéticas, y anima a considerar el espacio exterior como un medio donde evolucionar espiritualmente.