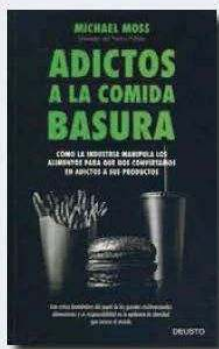


# Actualidad editorial

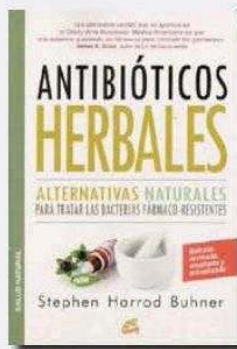


## ADICTOS A LA COMIDA BASURA

Michael Moss  
Ediciones Deusto  
494 páginas - 21,95 €

En 1999, once representantes de las mayores empresas alimentarias de EEUU se reunían a puerta cerrada para debatir acerca de la creciente epidemia de obesidad y cómo actuar frente a ella: ¿Eran ellos los responsables?

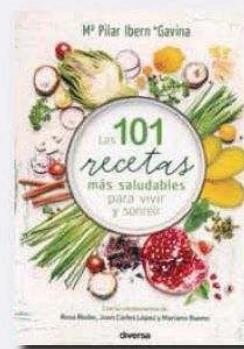
A lo largo de los años, los fabricantes de la industria alimentaria se han disputado el liderazgo en el sector, aumentando, cada vez más, la cantidad de sal, azúcar y grasa en los alimentos que producen. Tres ingredientes muy adictivos, que dan como resultado los actuales problemas de salud y obesidad galopante de los países «desarrollados». Una obra meticulosa y apasionante.



## ANTIBIÓTICOS HERBALES

Stephen Harrod Buhner  
Gaia Ediciones  
508 páginas - 28 €

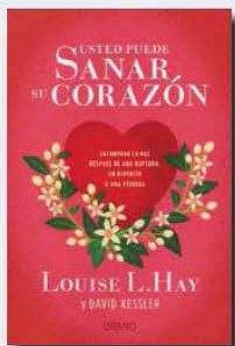
Los antibióticos de farmacia son cada vez más ineficaces para detener las infecciones bacterianas. Las bacterias patógenas son urias supervivientes muy tenaces; aventajan en inteligencia a la medicina moderna y se convierten en «supermicroorganismos» cada vez más virulentos, letales y resistentes a los antibióticos en uso. En esta obra indispensable, Stephen Harrod Buhner demuestra de forma concluyente que deberíamos emplear las medicinas herbales (fitoterapia) como nuestra primera y fundamental línea de defensa contra las infecciones resistentes.



## LAS 101 RECETAS MÁS SALUDABLES PARA VIVIR Y SONREÍR

M.ª Pilar Ibern, 'Gavina'.  
Diversa Ediciones  
300 páginas - 19,90 €

¡Este libro está repleto de recetas sabrosas, terapéuticas y llenas de energía! Además de ser un libro de recetas saludables, con comida ecológica y vegetariana equilibrada, nos propone una buena alimentación como magnífica medicina complementaria y preventiva. En él muestra cómo combinar e ingerir correctamente los alimentos. El kit básico en una despensa saludable. Guía para confeccionar menús diarios y festivos con salud, placer y creatividad. Ensaladas, cremas, cereales, verduras, proteínas vegetales, zumos, salsas, postres...



## USTED PUEDE SANAR SU CORAZÓN

Louise L. Hay y David Kessler  
Ediciones Urano  
186 páginas - 14,90 €

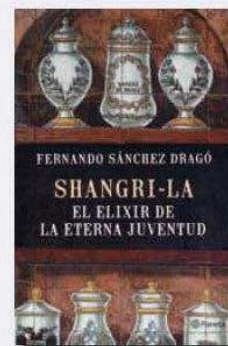
Una de las autoras de desarrollo personal más famosas, y un especialista en temas de la muerte y el duelo, unen sus voces para ayudarnos a transformar la pérdida en una experiencia consciente de amor y renovación. La pérdida en todas sus formas, ya sea el fin de una relación, un divorcio, la muerte de un ser querido u otros procesos difíciles y dolorosos, es uno de los mayores desafíos de la vida. Y, sin embargo, forma parte de la existencia. En el libro se aborda el aspecto espiritual de estas difíciles situaciones, desde la tristeza por la muerte de un ser querido hasta el dolor y a menudo el rencor que acarrearán una ruptura o divorcio.



## LA PRÁCTICA DEL HO'OPONOPONO

Clara Lark  
Robin Book, Redbook Ediciones  
176 páginas - 22,50 €

«Lo que mueve las estrellas». Los recuerdos de la vida que se agolpan en nuestra memoria, buenos y malos, nos producen malestar, estrés, dolor... Para paliar estos problemas aparece con fuerza en nuestro camino el Ho'oponopono, un antiguo método de sanación originario de Hawái convertido en una valiosa herramienta para conciliar y resolver conflictos emocionales del pasado. El objetivo de tan valiosa terapia es lograr la paz interior y la armonía en las relaciones. Este «instrumento de conciencia» puede ayudarnos a descubrir nuestra responsabilidad personal en todos aquellos acontecimientos que pueden provocarnos dolor o sufrimiento en nuestra vida.



## SHANGRI-LA, EL ELIXIR DE LA ETERNA JUVENTUD

Fernando Sánchez Dragó  
Editorial Planeta  
380 páginas - 18,50 €

Con más de 80 años cumplidos, el autor explica cómo se las ha apañado, genética aparte, para alcanzar tan provechosa edad con ímpetu casi idéntico al que tenía en su juventud. Dragó es persona discutida por muchas cosas, pero nadie discute la asombrosa vitalidad que lo caracteriza. Sigue hoy, con la misma energía de siempre. Con un hijo reciente concebido a una edad en la que los varones suelen ser abuelos o bisabuelos, aquí nos explica todos sus recursos: más de 70 suplementos dietéticos, muy poca proteína animal, rechazo absoluto de la leche y los lácteos... Sin darnos grandes novedades, sí que en cambio resulta de lectura entretenida.