

### MÁS JOVEN NATURALMENTE

Un programa anti-envejecimiento revolucionario, natural y accesible a base de vitaminas, aceites naturales y alimentos que nos permitirán sentirnos más jóvenes y gozar de un aspecto rejuvenecido.

La autora presenta una completa guía para escoger los activadores hormonales y estimuladores que detengan –e incluso revertan– el proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo.

Con un enfoque práctico y natural, aborda una gran cantidad de temas: desde la menopausia, hasta la caída del cabello, la flacidez, la aparición de arrugas, etc.

«Un ameno, instructivo e interesante enfoque para plantarle cara a la edad.» Booklist

Roxy Dillon, prestigiosa nutricionista y especialista en terapia ortomolecular, presenta el programa Bio Young, pensado para devolver a las mujeres el aspecto y la vitalidad de la juventud.

**Autor:** Roxy Dillon  
**Edicione Urano**



### PADRES CONSCIENTES, NIÑOS FELICES

Ser padres es la aventura más arriesgada pero gratificante que se pueda vivir. La educación de los hijos comienza cuando nacen. Para que el niño pueda desarrollar su autoestima, y convertirse en alguien capaz de confiar en la vida y en los demás, hay que fijarse en lo positivo y no en lo negativo, reforzarle en lugar de castigarle, negociar y dialogar antes que imponer, hacerle ver que nadie nace enseñado, que hay que cometer errores para aprender.

Aunque a menudo los padres tienen la sensación de haber fracasado en esta tarea, nunca es tarde para corregir y mejorar la educación y la convivencia con los hijos. Conseguirlo exige mucha paciencia y autocontrol, pero con el tiempo se crean relaciones sólidas, duraderas y de confianza.

Este libro aporta las pautas para alcanzar este objetivo, aprendiendo a educar en valores a los hijos, reconocer y entender su personalidad, adaptarse a los nuevos tipos de familia, mejorar las relaciones con los hermanos, corregir las llamadas conductas problemáticas o aplicar las técnicas de meditación más adecuadas para cada edad.

**Autor:** Helen Flix  
**Diversa Ediciones**



### TÚ NO ERES TU DOLOR

El dolor, el sufrimiento y el estrés pueden resultar intolerables; pero no necesariamente tiene que ser así. El mindfulness nos proporciona prácticas que podemos incorporar a nuestra vida cotidiana para aliviar los padecimientos de la enfermedad crónica. Los resultados de las investigaciones clínicas realizadas al respecto ponen de relieve que el mindfulness puede ser tan eficaz como los calmantes para mejorar los sistemas de curación natural del cuerpo. También puede reducir la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, el agotamiento y el insomnio derivados del dolor y la enfermedad crónicos.

Tú no eres tu dolor se basa en un programa de meditación de ocho semanas desarrollado por Vidyamala Burch y enseñado en Respira Vida Breathworks en todo el mundo.

**Autor:** Vidyamala Burch, Danny Penman  
**Editorial Kairos**



### VOY A LLAMAR A LAS COSAS POR TU NOMBRE

He sido la mala y Cenicienta. La bruja y yo qué sé. He sido todo lo que se podía ser. He sido tú, he sido yo, he sido él.

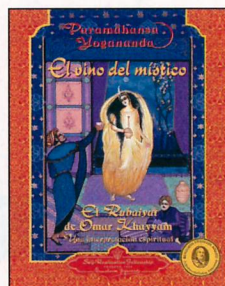
Yo solo quería que el invierno pasara, que se marchara ese frío que te tatúa los huesos de errores cometidos.

Yo solo quería hacerlo bien.

Y si el invierno ha de volver espero que me pille con el alma abrigada, su mano en mi espalda y una sonrisa en la recámara.

Espero haber aprendido a deletrear la calma, a conjugar las balas, a no dejarme doler.

**Autor:** Ana Milán  
**La Esfera de los Libros**



### EL VINO DEL MÍSTICO

El Rubaiyat de Omar Khayyam en la traducción que hizo Edward Fitzgerald ha sido considerado durante mucho tiempo como uno de los poemas más queridos y apreciados de la lengua inglesa. En una nueva y esclarecedora interpretación del Rubaiyat, Paramahansa Yogananda revela que tras el enigmático velo de la metáfora se halla la esencia mística de esta obra clásica de la literatura, que en Persia siempre fue venerada como una inspirada escritura sufí.

Estas líricas cuartetos persas, consideradas comúnmente como una celebración del vino y de otros placeres terrenales, proclaman su verdadero significado al leerse como un canto a los gozos trascendentales del Espíritu. Aclamado por su Autobiografía de un yogui y otros escritos, Paramahansa Yogananda, que es ampliamente reverenciado como uno de los grandes santos de la India en la época moderna, presenta un original e inspirador comentario sobre el poema, en el cual saca a la luz las profundas verdades y la belleza que se ocultan en su encantadora imaginería.

**Autor:** Paramahansa Yogananda  
**Self-Realization Fellowship**



### EL AMANECER DE LOS ANGELES

Querido lector, en tus manos tienes un manual, realizado para un nuevo tiempo, con necesidad de nuevas herramientas, nuevas ideas y nuevos métodos para desarrollarlas.

Sus frases están cargadas de pura fuerza lumínica, diseñadas para llegar al alma y ayudar a cada uno a recordar su esencia primordial. Al leer este manual se abre una brecha entre tu consciente y tu supraconsciente. Su lectura enseña a cómo trabajar desde el Ser. Los textos, las prácticas que se proponen son auténticos mecanismos de evolución. Una vez que los lees, los insertas conscientemente en ti y estos van a empezar a actuar en tu vida.

Este manual es un importante aporte angélico, en donde el ser humano se ofrece como canal para ser vehículo de estas potentes y actualizadas energías provenientes de altos espacios vibratorios. Hay que aclarar que LOS ANGELES SON UNIVERSALES, y que nadie tiene la EXCLUSIVA SOBRE ELLOS, ni tan siquiera las religiones ni ninguna línea mística o metafísica, sino que sirven a la Creación cumpliendo su función y colaborando con aquellos humanos que lo soliciten independientemente de sus creencias.

**Autor:** Rubén Escartín  
**Ediciones Amatista**