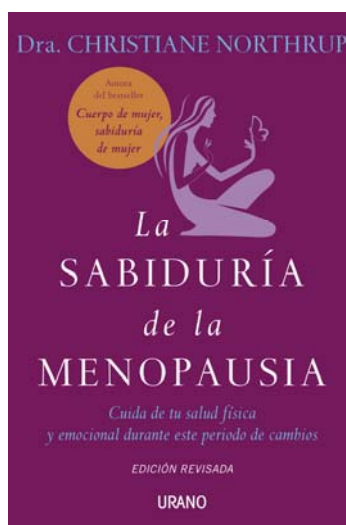


**‘LA SABIDURÍA DE LA MENOPAUSIA’**  
*Cuida de tu salud física y emocional durante este periodo de cambios*  
**EDICIÓN REVISADA**

**Dra. Christiane Northrup,**  
autora del *bestseller* *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*



La menopausia no es un tiempo de pérdidas, sino una etapa de gran fortalecimiento vital y de energía positiva, un momento propicio para la liberación y la realización plenas. En este periodo de cambios, tomar decisiones adecuadas es básico para asegurar la salud y el bienestar de la mujer durante el resto de su existencia.

Éstas son sólo algunas de las premisas que se recogen en *La sabiduría de la menopausia* un libro fundamental para comprender los principales aspectos de esta etapa crucial en la vida de toda mujer. Un libro que llega ahora en su edición revisada, con información nueva y ampliada sobre sus temas más controvertidos. En él, la doctora Christiane Northrup vuelve a desafiar los convencionalismos, como ya hiciera en su aclamada obra *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* (Urano, 2000), que le valió el reconocimiento internacional.

Con más de veinte años de experiencia en el campo de la ginecología y la obstetricia, Northrup defiende que «el cambio» es algo más que una serie de problemas físicos que hay que «arreglar». Este «cambio» es en realidad una verdadera revolución física y mental, algo que la mujer no experimentaba con esa intensidad desde la adolescencia.

Mediante la exposición de sus propias experiencias y de un gran número de historias clínicas, la autora ilustra el gran potencial de cambio que encierran estos años cruciales.

Éstos son algunos de los temas que aborda:

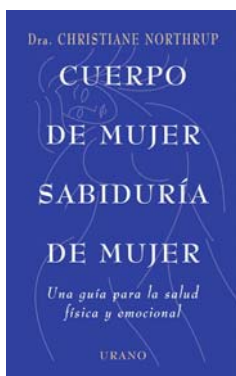
- La menopausia implica, literalmente, una reorganización del cerebro, que desencadena un cambio de prioridades: el interés por criar y cuidar deja paso a un mayor énfasis en el crecimiento personal y la igualdad. Supone una auténtica llamada de atención a la mente, el cuerpo y las emociones.
- El cuerpo se adapta de manera natural a los cambios hormonales y por eso es bueno estar preparada para tomar decisiones respecto a las terapias hormonales sustitutivas y los complementos alternativos.
- Mantener un nivel de insulina saludable es la clave para normalizar el metabolismo y conservar un peso adecuado.
- Mejorar la sexualidad y asegurar la salud duradera de los huesos, el corazón y el pecho femeninos.
- Prevención de problemas de salud a largo plazo, como las afecciones cardíacas, las formas de cáncer relacionadas con el sistema hormonal o la pérdida de memoria.

## **DRA. CHRISTIANE NORTHRUP**

Ejerce desde hace más de veinte años como ginecóloga y obstetra. Ha sido presidenta de la Asociación Americana de Medicina Holística, así como profesora de Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Vermont, por lo que comprende como nadie la necesidad de conjugar lo mejor de la medicina convencional y de la complementaria. Su obra *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* fue recibida con enorme interés y permaneció durante largo tiempo en las listas de *bestsellers*.

**Otras obras de la autora publicadas por Ediciones Urano:**

*Cuerpo de mujer,  
sabiduría de mujer*



*Madres e hijas*



*Los placeres secretos  
de la menopausia*



Título: *La sabiduría de la menopausia – Edición revisada*

Autora: Dra. Christiane Northrup

Sello: Urano

Fecha de lanzamiento: 18/01/2010

Precio: 22 €