

La menopausia es parte de un proceso natural que entraña un cambio gradual desde el desarrollo de la capacidad de concebir hasta el final de la fase reproductiva de la mujer. En nuestra sociedad existe la creencia común de que 'menopausia' significa hacerse mayor, y que el cuerpo está hecho para empezar a estropearse a esa edad. Pero nada podría estar más lejos de la realidad.

Para la Dra. Christiane Northrup, ginecóloga con más de treinta años de experiencia en el campo de la salud de la mujer, a partir de los cincuenta lo mejor está todavía por llegar, incluso en el plano sexual. La transición menopáusica es en realidad una llamada a despertar, una oportunidad para que hagamos cambios que liberen todo nuestro poder y creatividad.

Avalada por datos científicos, la autora nos muestra dónde reside el secreto de la fuerza vital en esta etapa: en el goce, auténtica «fuente de la juventud eterna». Una correcta alimentación, ejercicio, una actitud mental adecuada y, sobre todo, el cultivo del placer aumentan la producción de óxido nítrico, también conocido como «la molécula del placer», fundamental para el bienestar físico, mental y emocional.

Mediante pautas que afectan a todos los aspectos de nuestra vida, *Los placeres secretos de la menopausia* nos ofrece el primer programa completo para conseguir que el óxido nítrico inunde nuestro cuerpo a diario. Aprenderemos que a través de actividades como el yoga, el masaje, la acupuntura, la música relajante, la risa y el sexo podemos alcanzar una nueva vitalidad. Porque hemos nacido para experimentar un placer y una dicha ilimitados, y ahora, por fin, es el momento de comprobarlo.



© Barbara Peacock

Christiane Northrup

Obstetra y ginecóloga con más de treinta años de experiencia en medicina académica y clínica, la doctora Christiane Northrup es una de las máximas autoridades mundiales en temas de salud femenina. Ha escrito varios libros centrados en el organismo femenino, entre ellos *La sabiduría de la menopausia* y *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, también publicados por Ediciones Urano. En ellos, proporciona a mujeres de toda edad y condición las claves para cambiar la percepción de sí mismas y mejorar su salud. Figura de gran poder mediático por ser pionera en la aplicación de enfoques holísticos al campo de la ginecología, ha aparecido en el programa de la estrella televisiva Oprah Winfrey como experta en la menopausia.

Título: *Los placeres secretos de la menopausia*

Autora: **Christiane Northrup**

Sello: **Urano**

P.V.P.: **16 €**

Fecha de lanzamiento: **14/09/2009**


URANO
www.mundourano.com

Para más información:

EDICIONES URANO

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15