

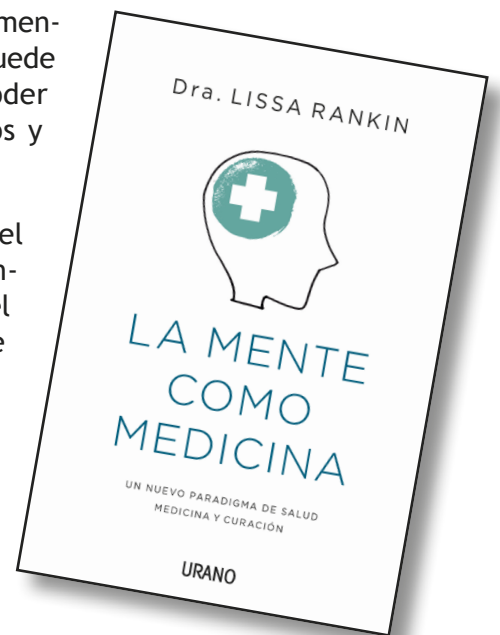
¿Qué factores pueden beneficiar la salud? ¿Qué cambio de actitud mental puede ayudar a vivir diez años más? ¿Qué hábito de trabajo puede aumentar el riesgo de muerte? ¿Qué pasaría si tuviéramos el poder de curar nuestro cuerpo sólo cambiando nuestros pensamientos y sentimientos?

Con este libro revelador la doctora **Lissa Rankin** nos descubre el poder que tenemos sobre nuestra propia salud. Examinando cincuenta años de literatura científica, demuestra cómo la soledad, el pesimismo, el miedo y la ansiedad dañan el cuerpo, mientras que las relaciones significativas, la meditación, el sexo y la auténtica autoexpresión desencadenan procesos curativos. A partir de este principio, la autora se erige en pionera de un nuevo modelo de salud basado en la potenciación de estas capacidades y comparte con los lectores la información que cambió radicalmente su forma de entender la medicina.

*La mente como medicina* está dividido en tres partes. La primera argumenta el poder de la mente para cambiar la fisiología del cuerpo a través de una potente combinación de creencias positivas y de una atención dedicada y volcada en el paciente de los profesionales sanitarios adecuados. En la segunda se muestra cómo la mente es capaz de modificar el cuerpo a través de las decisiones que tomamos, al hecho de ser optimista o pesimista, al trabajo, etc. Además pone al descubierto una poderosa herramienta que se puede utilizar en cualquier sitio y que puede salvar vidas.

Para terminar **Lissa Rankin** propone un plan en seis pasos con todos los elementos necesarios para poner en marcha la autocuración. De esta manera, al finalizar el libro el lector podrá hacer su propio diagnóstico y crear un plan de acción para dejar el cuerpo listo para que sucedan los milagros.

*La mente como medicina* es una obra tan práctica como divulgativa que nos enseña desde una postura científica a utilizar los procesos mentales para potenciar la capacidad innata del cuerpo para sanarse.



©Monique Feil

## Lissa Rankin

Doctora en medicina, escritora y artista, Lissa Rankin abandonó la práctica médica tras ocho años de profesión por considerar que el modelo imperante, frío y deshumanizado, no satisfacía su vocación de servicio y ayuda a los demás. Después de pasar un tiempo retirada, decidió investigar nuevas vías de abordar el cuidado de la salud. Hoy día es pionera en la divulgación del paradigma integrativo y fundadora del programa de formación para profesionales de la salud del Instituto de Medicina Integrativa.

El trabajo de Lissa ha sido comentado en los principales medios de comunicación estadounidenses, incluidos el *New York Times*, *Health*, *Women's Health*, *Fox News* y *CNN*. Actualmente se está rodando un filme documental sobre su trabajo.

## LA MENTE COMO MEDICINA Lissa Rankin

Sello: Urano

Colección: Medicinas Complementarias

P.V.P.: 18€ • 320 páginas

Lanzamiento: mayo de 2014



# URANO