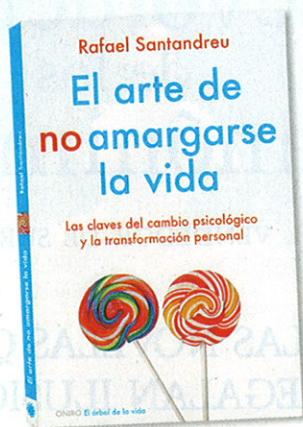


LIBROS Y DISCOS



Tejiendo el jersey de la felicidad

EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA
Rafael Santandreu • Ed. Oniro
Barcelona 2011 • 234 pág. • 15 €

La mente puede ser nuestro peor enemigo, generando problemas donde no los hay o tiñendo de gris el mundo. El psicólogo cognitivo Rafael Santandreu, que aprendió terapia breve estratégica nada menos que con Giorgio Nardone en Italia, ofrece información para descubrir la botella medio llena en cada situación vital. Su experiencia en la consulta, junto a una amena combinación de hechos históricos, relatos y episodios de su vida, le permite hilvanar una obra que ayuda a no «terribilizar» la realidad y a descubrir el potencial de crecimiento que atesora cada uno de nosotros.

Italia vegetal en el plato

LA CUCINA VERDE
Carlo Bernasconi y Larissa Bertonasco • Ed. Barbara Fiore • Granada 2010 • 188 pág. • 24 €

Si la cocina italiana es colorista, deliciosa y entrañable como una *mamma*, este precioso libro está a la altura. Presenta las exquisitas recetas vegetarianas de Carlo Bernasconi, junto a las vistosas ilustraciones de Larissa Bertonasco, que nos transportan a una Italia rural de vida alegre y sencilla. Las recetas están organizadas en torno a alimentos emblemáticos como el calabacín, la alcachofa, el maíz, el brécol, las setas, la calabaza, la zanahoria, el pimiento o el tomate, entre otros.

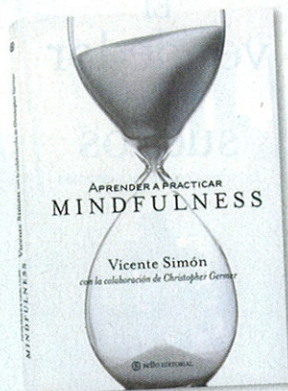


¡FUNCIONA! NIÑOS SANOS TODO EL AÑO
Isidro Vígara • Ed. Grijalbo
Bcn 2011 • 112 pág. • 17,90 €

Una guía fácil de homeopatía

La homeopatía es una medicina y también un arte. Hallar el remedio óptimo para un paciente requiere experiencia y un profundo conocimiento de la materia, pero aumenta el número de terapeutas y padres interesados por sus aplicaciones más prácticas. Isidro Vígara, enfermero, terapeuta y profesor, ha escrito una guía que sugiere rápidamente un remedio adecuado gracias a las tablas que recogen los posibles síntomas. En caso de duda ofrece además una descripción detallada de los remedios más utilizados en cada afección. Se pueden hallar consejos para las enfermedades respiratorias, digestivas, de la piel y los ojos, las alergias, los trastornos del sueño y las alteraciones emocionales. Informa además de los remedios más adecuados en un botiquín homeopático casero.

¿Meditación o mindfulness?



APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS
Vicente Simón • Ed. Sello Editorial
Bcn 2011 • 220 pág. • 14,90 €

En Occidente la meditación ha salido de los entornos ligados al yoga, el budismo o el zen para penetrar en los hospitales y las universidades con el nombre de *mindfulness*. El catedrático de psicobiología y psiquiatra Vicente Simón creó en el año 2009 un curso virtual para la Universidad

Internacional Valenciana que ha sido un éxito y ha dado lugar a este libro. En él explica paso a paso, de la manera más accesible, cómo iniciarse en el *mindfulness*. Consta de seis capítulos y cada uno de ellos termina con una meditación guiada para facilitar la práctica. Lo mejor de todo es que Simón ofrece buenas pistas para profundizar en las posibilidades de la meditación.

Cuando el arte destila la vida

INTRODUCCIÓN A LA CULTURA CHINA
Ernest Fenollosa • Ed. Melusina • Barcelona
2011 • 128 pág. • 10 €

Las cenizas de Ernest Fenollosa (Salem 1853-Londres 1908) reposan en un templo de Kioto. Este pionero en los estudios orientales fue hijo de un músico malagueño emigrado a Estados Unidos y de una mujer india. La muerte le llegó redactando su obra cumbre: *Epochs of Chinese and Japanese Art*. Había sido profesor en Japón y desde el Museo de Bellas Artes de Boston había contribuido a que el arte japonés fuese comprendido en Occidente. Tras su muerte, su viuda envió las traducciones manuscritas de poetas chinos realizadas por Fenollosa a Ezra Pound, a quien sirvieron de gran inspiración. Melusina edita ahora su más célebre ensayo. En él destaca la capacidad de Fenollosa para, a partir de una sencilla obra artística, exponer la esencia de toda una civilización abolida. O para estremecernos a partir de la etimología. Una perla recién salida del mar editorial.

