

## LIBROS Y DISCOS



### Un médico ante la sanación espiritual

#### ENTRE DOS AGUAS

Francisco Barnosell • Ed. Luciérnaga  
Barcelona 2012 • 540 pág. • 20,99 €

El doctor Francisco Barnosell escribe un exitoso blog ([pacolacueva.blogspot.com](http://pacolacueva.blogspot.com)) que ha dado lugar a este libro peculiar donde explica sus indagaciones en el terreno de la sanación alternativa. Por ejemplo, Barnosell se ha hecho «operar» por el cirujano psíquico filipino Alex Orbito y ha presenciado curaciones espirituales y chamánicas. Todo ello sin dejar de ser un médico especialista en diagnóstico electro-miográfico. Eso otorga a su testimonio —apasionado, desinhibido y torrencial— un interés especial. No es fácil navegar entre dos aguas, y Barnosell tiene el mérito de atreverse y contarlos.

### Vegetarianos con salud

**COMIDA SANA, COMIDA RICA**  
Marisa Fernández • Ed. Obelisco  
Barcelona 2012 • 134 pág. • 16 €

Marisa Fernández es una cocinera vocacional, con formación en terapias naturales, que dedica este práctico e inspirador libro a las personas que se encuentran sanas y desean seguir estándolo. Sus recetas, muy apropiadas para el día a día, están realizadas con los ingredientes típicos de la cocina natural y vegetariana (legumbres y cereales integrales, algas, derivados de la soja, seitán...). Además de la elaboración paso a paso y una foto en color a toda página, cada uno de los platos contiene sugerencias para realizar variaciones y adaptarlo al gusto personal.



### Ejercicios de meditación para niños y padres



**HACER BUDA**  
Bendriss • Ed. Veintisieteletras  
Madrid • 112 pág. • 19,95 €

Delicioso librito que acerca distintas técnicas de meditación —o de «hacer Buda»— a los niños. Numerosos estudios indican los beneficios de meditar con regularidad desde edad temprana y algunos colegios han incorporado la meditación a sus rutinas para favorecer la concentración y la relajación. Yassine Bendriss, escritor y profesor de yoga francés afincado en Madrid, se dirige directamente a los niños con un lenguaje sencillo que les habla de las cosas que les preocupan. Por ejemplo, estar aburrido, triste o enfadado por diferentes motivos. Cuando un niño se siente así, su práctica de meditación puede ayudarle. El libro, en cartóné, está bellamente ilustrado con dibujos de Belén Gonzalo, y seguramente se convertirá en compañero inseparable de muchos niños. Y quizá de otros tantos padres, dada su excelente calidad.

### Hace falta un poco más de yin



**EL EQUILIBRIO ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA**  
Jonas Holst • Ediciones Tao  
Madrid 2012 • 180 pág. • 12,50 €

Muchos procesos que caracterizan los tiempos actuales y que amenazan la capacidad de adaptación del ser humano, desde el calentamiento global al estrés o las nuevas tecnologías, parecen expresar un exceso de energía yang. Jonas Holst, doctor en Filosofía y terapeuta, analiza la situación con las herramientas del pensamiento y la medicina orientales, y ofrece soluciones para recuperar el equilibrio (y la energía yin) en todos los ámbitos. Así va proponiendo consejos sobre meditación, alimentación o ejercicios de taichí. El libro de Holst es una guía reflexiva, profunda y convincente para enfrentarse a los cambios sin perder el propio centro.

### El poder curativo de los cristales

**CRISTAL SAGA 22**  
Dominique Mirambeau • Ed. &Do  
Bcn 2012 • 232 pág. • 18,80 €

*Cristal Saga 22* reúne las experiencias terapéuticas, testimonios asombrosos y aventuras metafísicas con las piedras de Dominique Mirambeau, diseñadora de joyas holísticas. Dominique era amiga de uno de los grandes genios del cómic, Moebius, con quien compartía su amor a los cristales. Tras la muerte de Moebius, en marzo de 2012, decidió publicar esta obra en español a modo de homenaje. El libro relata las experiencias curativas de Dominique protagoniza-



das por 22 cristales minerales de notable singularidad y poder (cada uno de ellos ilustrado por Moebius), y se puede conseguir a través de la web: [www.cristalsaga-do.com](http://www.cristalsaga-do.com)

### Eliminar las actitudes tóxicas

#### LA DIETA ESPIRITUAL

Francesc Miralles • Ed. Grijalbo  
Barcelona 2012 • 262 pág. • 15,90 €

Hablando con un periodista amigo que había seguido diferentes dietas para perder peso, Francesc Miralles se dio cuenta de que normalmente «los kilos de más no son el principal causante de la infelicidad humana; hay otras cargas mucho más tóxicas de las que deberíamos deshacernos para caminar ligeros y dar a nuestra vida la silueta que merece». A partir de esa reflexión surge este excelente libro. *La dieta espiritual* es un manual práctico que repasa diferentes actitudes tóxicas que complican nuestra existencia. Seleccionando lo mejor de la literatura psicológica, del crecimiento personal y de la autoayuda, Francesc Miralles destila las claves para deshacerse de ellas.



### Lo pequeño nos sostiene

#### MICROBIOS EN ACCIÓN

Emilio O. Casamayor y Josep M. Gasol (coordinadores)  
Ed. CSIC + Catarata • Barcelona 2012 • 142 pág. • 15 €

Los microbios, vistos hasta hace poco como enemigos de la salud, empiezan a ser considerados verdaderos artífices de la vida. Gracias a ellos obtienen las plantas nutrientes, digerimos los alimentos, nos defendemos de otros microbios o incluso hemos construido parte de nuestro ADN. Ahora sabemos también que llevan miles de años creando la base de los ecosistemas del planeta. Los 21 científicos que han colaborado en esta obra —que posee extraordinarias fotografías en color— muestran las asombrosas capacidades de estos seres capaces de vivir en entornos letales para el resto de criaturas y que tan útiles pueden resultar tanto para reciclar residuos como para hacer progresar la ciencia médica.



### Compartir la música

#### REVENGE OF THE FOLKSINGERS

Concerto Caledonia e invitados • Editado por Delphian

Pese al título, nada más lejos de este disco que el propósito de venganza. Al contrario, se trata de una colaboración surgida entre Concerto Caledonia, una de las más destacadas formaciones británicas dedicadas a la música antigua, y diferentes cantantes de música popular escocesa. Reunidos en una residencia de la localidad de Aldeburgh, en la costa este de Gran Bretaña, realizaron, con toda la calma del mundo, los arreglos de diecisiete canciones, algunas de nueva creación y otras del repertorio tradicional, que, tras ser presentadas en el festival de la ciudad, terminaron en esta grabación impecable. Cada canción está exquisitamente confeccionada, mezclando sensibilidad y originalidad, instrumentos acústicos y texturas modernas. Algunos temas, como «The Salley Gardens» o «Up in the morning early», presentan una evidente decantación celta. Otros, como «My Lord of Marche Paven» o «Daddy oh, I'm hovering», permiten disfrutar del dominio que Concerto Caledonia tiene de las dinámicas de la música antigua. Mientras una parte del mundo asume que la música es un producto industrial, otros muchos preferimos trabajos de este tipo, realizados de forma artesanal y comunitaria. ¡Toca resistir! // **Sonia Rojo**



Fira de  
teràpies  
naturals

[www.firacuidat.com](http://www.firacuidat.com)

al Palau Firal  
de Manresa



16 i 17  
de març  
de 2013

Organitza:



Patrocina:

