

## LIBROS



**EL CÁNCER SE CURA**  
30 HISTORIAS REALES DE ESPERANZA  
Sr. José Ramón Germà Lluch  
Ed. Planeta

El autor, actual director de desarrollo oncológico del Instituto Catalán de Oncología, ofrece una visión esperanzadora a pacientes y familiares afectados por esta grave enfermedad que, cada vez, se supera con más frecuencia.



**Dormir, soñar y descansar**  
Varios autores  
Ed. RBA

Este libro recoge investigaciones relacionadas con el descanso llevadas a cabo gracias al "Proyecto Sueños", una iniciativa de Hospes, Aldeas infantiles SOS y la Asociación Ibérica de Patología del Sueño. Incluye consejos prácticos.



**SALUD PARA LA MUJER**  
Laurel Vukovic  
Ed. Nowtilus

La medicina natural puede ser una ayuda eficaz para tratar e, incluso, prevenir los trastornos ligados a la menopausia, la menstruación y el embarazo. En este libro encontrarás información sobre las propiedades de vitaminas y minerales.



**Cara a cara con tu dolor**  
Jenny Moix  
Ed. Paidós

La autora, experta en psicología del dolor, ofrece una guía de estrategias y técnicas muy útiles para conseguir que el malestar no domine las vidas de todos aquellos que padecen enfermedades como la migraña o la fibromialgia.



**¡Déjame cocinar!**  
María Enrich y Ada Parellada  
Ed. Plaza y Janés

Un práctico manual para iniciar en el mundo de la gastronomía a los chicos y chicas y, así, darles más autonomía. Incluye recetas fáciles de elaborar, ricas y sanas, con las que disfrutarán cocinando.



**AROMATERAPIA FÁCIL Y RÁPIDA PARA TODO MOMENTO**  
Sarah Dean  
Ed. Gaia

Este libro repasa las actividades cotidianas del día a día e indica cómo combinarlas con la aromaterapia. ¿El objetivo? Ganar en tranquilidad, armonía y salud.