



XARXA MUNICIPAL DE BIBLIOTEQUES



BIBLIOGRAFIA RECOMANADA PER AL CURS DE QUALITAT DE VIDA



Medicina natural

- **Airey, Rajé**
Aromaterapia : cómo usar las fragancias para mejorar su salud y vivir en armonía con su entorno / Rajé Airey ; [traducción Gemma Andújar]. -- Barcelona : Parramón, 2002
64 p. : il. ; 21 cm. -- (Vida y Salud)
ISBN 84-342-3032-1
615 AIR aro

- **Alfaro, Txumari**
Afrodisíacos : Consejos y remedios naturales para una vida sexual plena y saludable / Txumari Alfaro . -- 1ª ed. . -- Barcelona : Ediciones B, 2008
311 p. : il. col. ; 26 cm
D.L. B 36225-2008
ISBN 978-84-666-3423-6
613 ALF afr

- **Alfaro, Txumari**
La belleza entra por la boca / Txumari Alfaro . -- 1ª ed . -- Barcelona [etc.] : Ediciones B, 2008
464 p. : fot. col. ; 26 cm
D.L. B 36223-2008
ISBN 978-84-666-3631-5
615 ALF bel

- **Alfaro, Txumari**
Cuidados naturales para la edad de oro / Txumari Alfaro . -- Barcelona : Ediciones B, 2007
281 p. : il. col. ; 26 cm
D.L. B 42284-2007
ISBN 978-84-666-3214-0
613 ALF ciu

- **Alfaro, Txumari**
Medicina biológica / Txumari Alfaro . -- Barcelona : Zeta, 2009
275 p. ; 21 cm
D.L. B 50332-2008
ISBN 978-84-9872-163-8
615 ALF med

- **Alfaro, Txumari**
Medicina en la cocina : soluciones naturales para tu salud / Txumari Alfaro. -- 1ª ed. -- Barcelona : Ediciones B : Zeta, 2008
580 p. ; 21 cm. -- (Bolsillo. Tapa dura)
D.L. B 17297-2008
ISBN 978-84-9872-097-6
613 ALF med
- **Ashton, John**
El poder curativo del chocolate : los increíbles beneficios del chocolate / John Ashton & Suzy Ashton. -- 1ª ed. -- Barcelona : Obelisco, 2006
121 p. ; 21 cm
D.L. B 4057-2006
ISBN 84-9777-260-1
615 ASH pod
- **Atkins, Robert C.**
La revolución de la salud : cómo puede alargar su vida la medicina complementaria / Robert C. Atkins. -- Barcelona : Grijalbo, D.L. 1989
540 p. ; 19 cm. -- (Autoayuda y superación)
D.L. B 38178-1989
ISBN 84-253-2101-8
Dipòsit: 8970
- **Balch, James F.**
Recetas nutritivas que curan : vitaminas, minerales, plantas medicinales y suplementos dietéticos / James F. Balch, Phyllis A. Balch ; [edición española, Anna Huete, María Villalba]. -- Barcelona : Océano, cop. 2007
2 v. (641 p.), [32] p. de lám. : il. ; 28 cm
D.L. B 19427-2007
ISBN 978-84-494-3554-6 (O.C.)
ISBN 84-7556-405-4
613 BAL rec
- **Balch, Phyllis A.**
El gran libro de la salud : [medicina natural, alimentación y forma física / dirección, Carlos de Gispert ; redacción, J.L. Berdonces, Adriana Ortemberg, Gustavo Raluy]. -- Barcelona : Océano, cop. 2007
XV, 992 p. : il. col. ; 27 cm + 1 disco (CD-ROM)
D.L. B 15456-XLIX
ISBN 978-84-494-3277-4
615 GRA
- **Bardo, Ludmilla de**
La nasalterapia : la salud de otra forma sin medicación / Ludmilla de Bardo, Boris de Bardo ; traducción, procesamiento de texto y maquetación, Alfredo Embid Fonfría. -- Madrid : Mandala, D.L. 1989
299 p. : il. en bl. y n. ; 22 cm
D.L. M 33409-1989
ISBN 84-86961-15-7
615 BAR nas
- **Berdonces, Josep Lluís**
Las hierbas de la salud : remedios para padecimientos comunes / por José Luis Berdonces. -- 1ª ed. -
- Madrid : Santillana, 2005
335 p. : il. ; 22 cm. -- (Biblioteca Manuel Torreiglesias. Guías prácticas del saber vivir, 7)
D.L. M 37564-2005
ISBN 84-03-09652-6
633 BER hie

- La **BIBLIA** de las terapias naturales / Margot McCarthy(editora). -- Girona : Tikal, [1996?]
234 p. : il ; 21 cm. -- (Naturismo)
Bibliografía: p. 225-229
ISBN 84-305-8104-9
613 BIB

- **Bircher-Benner, M.**
Jaquecas y otros dolores de cabeza : un sistema real de curación sin utilizar métodos dolorosos / Bicher-Benner ; edición al cuidado de Ralph Bicher. -- Madrid : Rialp, D.L. 1994
150 p. : il. ; 21 cm. -- (Manuales dietéticos Bircher-Benner)
D.L. M 2450-1994
ISBN 84-321-3030-3
616 BIR jaq

- La **botica** de la abuela : Los remedios y consejos tradicionales para una salud natural. -- 8ª ed. --
Barcelona : Integral, 1998
160 p. : il. ; 27 cm
ISBN 84-7901-371-0
613 BOT

- La **botica** en casa : remedios caseros naturales / asesor, C. Norman Shealy. -- Madrid : Susaeta,
[2003]
246 p. : il. col. ; 27 cm. -- (Guías de salud)
D.L. M 29585-2003
ISBN 84-305-3914-X
615 BOT

- **Botiquín** natural : plantas para el bienestar : las plantas medicinales más útiles de la A a la Z. --
Barcelona : RBA Libros, 2007
127 p. : il. col. ; 24 cm. -- (Integral)
D.L. B 9125-2007
ISBN 978-84-7871-903-7
633 BOT

- **Brewer, Sarah**
Potenciadores de la energía : guía práctica / Sarah Brewer. -- Madrid : Alhambra, [2003]
128 p. : il. col. ; 22 cm. -- (Cuidados naturales)
ISBN 84-205-3778-0
613 BRE pot

- **Buhner, Stephen Harrod**
Antibióticos naturales / Stephen Harrod Buhner ; traducción, Loto Perella. -- Barcelona : Obelisco,
2007
240 p. : il. ; 21 cm. -- (Nueva consciencia)
D.L. B 32409-2007
ISBN 978-84-9777-394-2
615 BUH ant

- **Castro, José**
Qué y cómo debemos comer : compendio de la nueva ciencia de comer : Los principios de la
alimentación eutrofológica, sana y nutritiva, óptima para sanos y especial para enfermos / José
Castro. -- 17ª ed. -- Torrente (Valencia) : Castro, D.L. 1962
118 p. ; 22 cm. -- (Biblioteca de calobiótica y macrobiótica : divulgación científica de la nueva ciencia
de vivir ; 10)
D.L. V. 1503-1962
Dipòsit: 12426

- **Challem, Jack**
Antioxidantes naturales : cómo reducir el riesgo de cáncer, Alzheimer y enfermedades cardiovasculares / Jack Challem & Melissa Block. -- 1ª ed. -- Madrid : Nowtilus, [2008]
172 p. ; 21 cm. -- (Guías prácticas de salud, nutrifarmacia y medicina natural)
D.L. M 6762-2008
ISBN 978-84-9763-446-5
615 CHA ant

- **Charlish, Anne**
Los secretos del reiki / Anne Charlish y Angela Robertshaw.-- Köln : Evergreen, [2003]
224 p. : il. ; 14 cm. -- (Los secretos de...)
ISBN 3-8228-2500-X
615 CHA sec

- **Chevallier, Andrew**
Hierbas curativas : guía práctica / Andrew Chevallier. --Madrid : Alhambra, [2003]
128 p. : il. col. ; 22 cm. -- (Cuidados naturales)
ISBN 84-205-3659-8
615 CHE hie

- **Chiereghin, P.**
Farmacia Verde : Manual práctico de herboristería / P. Chiereghin . -- Madrid : Mundi-Prensa, 2000
356 p., 10 h. de lám. col. ; 24 cm
ISBN 84-7114-884-6
633 CHI far

- **Domínguez Senra, Marta-R.**
Guia pràctica de medicines i teràpies alternatives : homeopatia, reflexoteràpia, acupuntura, hidroteràpia, cromoteràpia, osteopatia ... / Marta-R. Domínguez Senra, Maria Teresa Pous. -- 1ª ed. -- Barcelona : Mina, 2006
126 p. ; 22 cm. -- ((Viure ; 9))
D.L. B 1740-2006
ISBN 84-96499-11-1
615 DOM gui

- **Ferrario, Gianni**
Reír de corazón : el poder terapéutico de la risa / Gianni Ferrario ; [traducción, Eliana Ramazzini Vega] . -- 1ª ed. -- Barcelona : Terapias Verdes, 2006
120 p. ; 22 cm . -- (Biblioteca de la salud)
D.L. B 32529-2006
ISBN 84-96194-90-6
159 FER rei

- **Fundamentos** de medicina alternativa y complementaria / dirigido por Marc S. Micozzi ; con prólogo de C. Everest Koop. -- Barcelona : Paidotribo, cop. 2000
323 p. : il. ; 27 cm
ISBN 84-8019-456-1
615 FUN

- **Grünwald, Jörg**
La farmacia verde / Jörg Grünwald, Christof Jänicke ; traducción Cristina Lillo Toledo. -- León : Everest, 2006
416 p. : il. col. ;
D.L. LE 1855-2006
ISBN 84-241-1760-3
633 GRU far

- **Honervogt, Tanmaya**
Reiki : curación y armonía a través de las manos / Tanmaya Honervogt ; [traducción, Martí Mas]. -- 3ª ed. -- Barcelona : Parramón, 2005
143 p. : il. col. ; 25 cm
ISBN 84-342-3003-8
615 HON rei

- **Iglesia, Pablo de la**
Cáncer : prevención y tratamiento natural : recursos poderosos para estimular las defensas y combatir el cáncer de forma segura / Pablo de la Iglesia. -- 1ª ed. -- Madrid : Libertarias, 2006
141 p. ; 20 cm. -- (Saber vivir)
D.L. M 35313-2006
ISBN 84-7954-347-7
616 IGL can

- **Jiménez Arqués, Joaquín**
Plantas medicinales / Joaquín Jiménez Arqués ; dibujos, Fernando López Herencia. -- Madrid : Penthalon, 1988
105 p. : il. col. y n. ; 19 cm. -- (El búho viajero. Serie contacto ; 7)
ISBN 84-85337-84-0
Dipòsit: 11634

- **Leibold, Gerhard**
Homeopatía : medicina natural para todos / Gerhard Leibold. -- Madrid : Pirámide, D.L. 1994
236 p. : il. ; 20 cm. -- (Aprende tú solo ; 76)
D.L. M 24236-1994
ISBN 84-368-0836-3
Dipòsit: 16941

- **Lübek, Walter**
Reiki : el camino del corazón / Walter Lübeck ; [traducido del alemán por Marie Wolhfeil-Pérez Esteban]. -- Málaga : Sirio,[1994]
201 p. ; 21 cm
ISBN 84-7808-154-2
133 LUB rei

- **MANUAL** de medicina natural / director y coordinador, Miguel Pros ; colaborador, Frederic Viñas. -- [1ª ed.]. -- Madrid : Temas de Hoy, D.L. 1994
638 p. : il. ; 21 cm. -- (Fin de siglo ; 57)
D.L. M. 22667-1994
ISBN 84-7880-429-3
615 MAN

- **Medicina** alternativa : enciclopedia ilustrada de curación natural / [asesor], C. Norman Shealy ; [traducción, Tatiana Suárez y Pilar Tutor]. -- Madrid : Susaeta, [2003]
272 p. : il. col. ; 27 cm. -- (Guías de salud)
D.L. M 29587-2003
ISBN 84-305-3912-3
615 MED

- **Medicinas** alternativas : guía médica familiar. -- Barcelona : Nauta, 2003
4 v. : il. ; 30 cm
D.L. B 38957-2002
ISBN 84-8259-399-4
615 MED

- **Medina Fuentes, Alfonso**
Plenitud física y vejez / Medina Fuentes. -- Madrid : Libsa, [1998]
63 p. : il. ; 27 cm. -- (Medicina natural)
ISBN 84-7630-248-7
613 MED ple

- **Morales, Marie**
Aloe Vera: la planta de las mil caras / Marie Morales. --
Barcelona : Tikal, 2000
114 p. : il. col ; 21 cm
ISBN 84-305-9601-1
633 MOR alo

- **Murray, Michael T.**
Medicina natural / Michael T. Murray, Joseph E. Pizzorno ; introducció Josep del Hoyo i Calduch. --
Barcelona : Enciclopèdia Catalana, 2000
4 v. : il. col. ; 28 cm
D.L. B 24874-2000
ISBN 84-412-0468-3 (O.C.)
615 MUR enc / REFERÈNCIA

- **Ohashi, Wataru**
Cómo leer el cuerpo : Manual de diagnóstico oriental / Wataru Ohashi con Tom Monte. -- Barcelona :
Urano, D.L. 1995
206 p. : il. ; 28 cm
ISBN 84-7953-114-2
615 OHA com

- **Paracelsus (1493-1541)**
Textos esenciales / Paracelso ; edición de Jolande Jacobi ; introducción de Gerhard Wehr ; epílogo
de C. G. Jung ; traducción de Carlos Fortea. -- Madrid : Siruela, D.L. 2001
332 p. : il. ; 22 cm. -- (El árbol del paraíso ; 24)
ISBN 84-7844-567-6
133 PAR tex

- **Peluffo, Electra**
Apuntes de medicina china / Electra Peluffo. -- Madrid : Miraguano, D.L. 2003
202 p. ; 24 cm. -- (Medicinas blandas)
D.L. M 26780-2003
ISBN 84-7813-257-0
615 PEL apu

- **Penas, Patrizia (1975-)**
Las siete claves para vivir sanos y felices / Patrizia Penas; prólogo de Txumari Alfaro. -- Madrid :
Espejo de Tinta, D.L. 2007
249 p. ; 23 cm
D.L. M 27748-2007
ISBN 978-84-96892-03-3
613 PEN sie

- **Plantas medicinales** : [La salud a través de las plantas] / [Coordinador, Fernando Caballero Martínez].
-- Madrid : Cultural, 2003
3 v. : il. col. ; 29 cm
D.L. M 02110-2003
ISBN 84-8055-687-0 (o.c.)
615 MED / REFERÈNCIA

- **Polunin, Miriam**
La farmacia natural / Miriam Polunin y Christopher Robbins ;[traducción Montserrat Castellá]. --
Barcelona : Acanto, cop. 1993
144 p. : il. ; 30 cm
ISBN 84-86673-38-0
615 POL far

- **Righi, Gina**
Celulitis: cómo vencerla de forma natural / Gina Righi ; [traducción, Isabel Romero Reche]. -- 2ª ed.
rev.. -- Barcelona: Oasis, D.L. 1996
79 p. : il. ; 22 cm. -- (Biblioteca de medicina natural)
D.L. B 13146-1996
ISBN 84-7901-065-7
616 RIG cel

- **Schneider, Ernst**
Salud por la naturaleza / Ernst Schneider. -- 2ª ed. -- Madrid : Safeliz, 2003
2 v : il. ; 26 cm. -- (Nuevo estilo de vida)
D.L. M.50734-2002
ISBN 84-7208-115-X
615 SCH sal

- **Schutt, Karin**
Salud radiante con el Ayurveda / Karin Schutt. -- Barcelona: Oasis, D.L. 1996
95 p. : il. ; 22 cm. -- (Los libros de integral)
ISBN 84-7901-169-6
615 SCH sal

- **Servan-Schreiber, David**
Curación emocional : acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis /
David Serban-Schreiber; traducción del francés de Miguel Portillo. -- 6ª ed. -- Barcelona : Kairós, 2005
298 p., [4] p. de lám : il. ; 20 cm. -- (Ensayo)
D.L. B 2165-2005
ISBN 84-7245-558-0
616 SER cur

- **Temas de salud actual.** -- Barcelona : Nauta, D.L. 2004
4 v. : il. col. ; 30 cm
D.L. B 45239-2004
ISBN 84-8259-413-3 (obra completa)
615 TEM

- **Vasey, Christopher**
Las toxinas : cómo eliminarlas del organismo / Christopher Vasey. -- Barcelona : Urano, D.L. 1992
218 p. ; 22 cm. -- (La nueva salud)
ISBN 84-7953-018-9
613 VAS tox

- **Vela Briz, Alonso**
Plantas medicinales domésticas / Alonso Vela Briz. -- [S.I.]: Consejo de Enfermería de la Comunidad
Valenciana, D.L. 1999
192 p. : il. ; 24 cm. -- (Enfermería Comunidad valenciana)
D.L. A 1110-1999
615 VEL pla

Viñas, Frederic

Hidroterapia la curación por el agua : cómo revitalizar el organismo y tratar las enfermedades mediante el empleo correcto del agua / Frederic Viñas. -- 2ª ed. renovada y amp. -- Barcelona : Integral, 1989

185 p. : il. col. ; 27 cm. -- (Integral monográfico ; 19)

ISBN 84-85351-78-9

615 VIÑ hid

Meditació

➤ **Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV**

El Dalai Lama, la Política de la Bondad : una antología de escritos del y sobre el Dalai Lama / recopilado y editado por Sidney Piburn ; [traducción del inglés, Ven. Jampa Choky y Lucas Bono]. --

Novelda : Dharma, D.L. 1994

165 p. ; 21 cm

D.L. A. 203-1994

ISBN 84-86615-40-2

B TEN

➤ **Calle, Ramiro A. (1943-)**

La meditación : su práctica, sus métodos y sus efectos / Ramiro A. Calle. -- Móstoles, Madrid : Arias Montano, 1990

158 p. ; 21 cm. -- (Ixtlán ; 2)

ISBN 84-87611-04-4

159 CAL med

➤ **Calle, Ramiro A. (1943-)**

El punto de quietud : cómo acceder a la felicidad interior / Ramiro A. Calle. -- Madrid : EDAF, D.L. 1992

167 p. ; 21 cm. -- (Nueva Era ; 27)

ISBN 84-7640-572-3

Dipòsit: 16382

➤ **Grian**

El jardiner / Grian. -- Barcelona : Laertes, 1999

118 p. ; 20 cm. -- (Campelot)

ISBN 84-7584-383-2

N GRI jar

➤ **Levin, Michal**

Meditación : el camino al yo interior / Michal Levin. -- Madrid : Pearson Educación, cop. 2003

160 p. : il. col. ; 24 cm. -- (Paraísos mentales)

ISBN 84-205-3706-3

244 LEV med

➤ **MACDONALD, Kathleen**

Aprendiendo de los lamas : una guía práctica para la meditación / Kathleen McDonald ; traducido del inglés por Basili Llorca Martínez. -- Novelda: Dharma, 1992

244 p. ; 22 cm. -- (Tesoros del budismo tibetano)

ISBN 84-86615-02-X

294 MAC apr

➤ **Manzanera, Juan**

El placer de meditar / Juan Manzanera. -- Novelda : Dharma, D.L. 1998

195 p. ; 21 cm

D.L. A. 814-1998

ISBN 84-86615-65-8

294 MAN pla

➤ **Marriott, Susannah**

Total meditació / Susannah Marriott. -- Madrid : Pearson Education : Alhambra, cop. 2004
192 p. : principalment il. col. y n. ; 29 cm
ISBN 84-205-4593-7
615 MAR tot

➤ **Molinos, Miguel de**

Defensa de la contemplació / Miguel de Molinos. -- Madrid : Editora Nacional, D.L. 1983
362 p. : il. ; 21 cm. -- (Biblioteca de visionarios, heterodoxos y marginados ; 23)
ISBN 84-276-0631-1
Dipòsit: 8098

➤ **Nhat Hanh, Thich**

El florecer del loto : exercicis de meditació per a la transformació interior / Thich Nhat Hanh. --
Madrid : Edaf,
163 p. ; 21 cm. -- (Nueva Era ; 75)
D.L. 1996
ISBN 84-414-0082-2
294 THI flo

➤ **Nhat Hanh, Thich**

Momento presente, momento maravilloso : versos para no olvidarse de vivir / Thich Nhat Hanh ;
ilustraciones de Mayumi Oda ; [traducción del inglés, Carmelina Bonal]. -- Novelda : Dharma, D.L.
1993
87 p. : il. ; 21 cm
D.L. A. 965-1993
ISBN 84-86615-41-0
294 THI mom

➤ **Ozaniec, Naomi**

Meditación / Naomi Ozaniec. -- Madrid : Pirámide, [1999]
237 p. ; 20 cm. -- (Aprende tú solo ; 88)
ISBN 84-368-1370-7
291 OZA med

➤ **Tolle, Eckhart**

El poder del ahora : un camino hacia la realización espiritual / Eckhart Tolle. -- [14ª ed.]. -- Madrid :
Gaia, 2003
220 p. ; 22 cm
ISBN 84-8445-034-1
248 TOL pod

➤ **Watts, Alan (1915-1973)**

Serenar la mente : una introducción a la meditación / Alan Watts ; [traducción Ester Roig]. --
[Barcelona] : RBA, D.L. 2001
111 p. ; 22 cm
ISBN 84-7901-660-4
291 WAT ser

Nutrició

➤ **Alfaro, Txumari**

Medicina en la cocina : soluciones naturales para tu salud / Txumari Alfaro . -- 1ª ed . --
Barcelona : Ediciones B : Zeta, 2008
580 p. ; 21 cm . -- (Bolsillo. Tapa dura)
D.L. B 17297-2008
ISBN 978-84-9872-097-6
613 ALF med

- **Alimentación**, consumo y salud / Cecilia Díaz Méndez, Cristóbal Gómez Benito (coordinadores); Javier Aranceta Bartrina ... [et al.] . -- Barcelona : Fundación La Caixa, 2008
287 p. ; 23 cm . -- (Estudios sociales ; 24)

D.L. B 6740-2008

ISBN 978-84-691-0056-1

613 ALI

- **Balch, James F.**
Recetas nutritivas que curan : vitaminas, minerales, plantas medicinales y suplementos dietéticos / James F. Balch, Phyllis A. Balch ; [edición española, Anna Huete, María Villalba] . -- Barcelona : Océano, cop. 2007

2 v. (641 p.), [32] p. de lám. : il. ; 28 cm

D.L. B 19427-2007

ISBN 978-84-494-3554-6 (O.C.)

ISBN 84-7556-405-4

613 BAL rec

- **Carlas, Magda**
Com sobreviure al menú de restaurant : [claus imprescindibles per menjar bé fora de casa : menús recomanables : tipus de restaurants] / Magda Carlas . -- 1ª ed . Barcelona : Ara Llibres, 2005

143 p. ; 22 cm . -- (Sèrie B d'Ara Llibres)

D.L. B 32341-2005

ISBN 84-96201-56-2

613 CAR com

- **D'Adamo, Peter**
Los grupos sanguíneos y la alimentación / Peter D'Adamo, Catherine Whitney . Barcelona : Ediciones B, 2005

457 p. ; 20 cm . -- (Bolsillo zeta. Salud y bienestar. 1652/1)

D.L. B 34882-2005

ISBN 84-96546-34-9

613 DAD gru

- La **despensa** de la belleza : alimentos que te ayudan a estar más guapa / coordinación, Ana Gallo . -- Barcelona : RBA Libros, [2008]

159 p. : il. ; 25 cm . -- (Tu belleza)

D.L. B 261-2008

ISBN 978-84-790-1506-0

613 DES

- **Diccionario** LID metabolismo y nutrición / director de la obra, Abelardo García de Lorenzo . -- Madrid : LID, 2007

573 p. ; 25 cm . -- (Diccionarios LID)

D.L. M 22615-2007

ISBN 84-88717-93-8

ISBN 978-84-88717-93-1

612 DIC: REFERÈNCIA

- **Fullerton-Smith, Jill**
La verdad sobre la comida / Jill Fullerton-Smith . -- Barcelona : Salamandra, 2007

240 p. : il. col. ; 24 cm.

D.L. B 19388-2007

ISBN 978-84-9838-092-7

613 FUL ver

- **Grande Covián, Francisco**
Nutrición y salud : mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento / Francisco Grande Covián . -- 1ª ed . -- Madrid : Temas de Hoy, 2007
220 p. ; 24 cm . -- (Vivir mejor)
D.L. M 2490-2007
ISBN 978-84-8460-612-3
613 GRA nut

- **Hark, Lisa**
Nutrición para vivir : [la guía definitiva para aprender a comer bien y sano] / Lisa Hark, y Darwin Deen . -- Madrid : Pearson Educación, [2005]
336 p. : il. y fot. col. ; 25 cm
ISBN 84-205-4417-5
ISBN 0-7566-0522-9
613 HAR nut

- **Hernández Ramos, Felipe**
Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular / Profesor Felipe Hernández Ramos . -- 1ª ed . -- Barcelona : RBA Libros, 2007
659 p. ; 24 cm . -- (Integral)
D.L. 26878-2007
ISBN 9788479014780
613 HER ant

- **Jordá, Miguel J. (1940-)**
Diccionario práctico de gastronomía y salud : un viaje riguroso y desenfadado por el mundo de la cultura gastronómica / Miguel J. Jordá . -- [Madrid] : Díaz de Santos, D.L. 2007
XIV, 1392 p. ; 27 cm
D.L. M 16059-2007
ISBN 978-84-7978-771-4
641 JOR dic

- **Legere, Henry**
¡Tragones! : cien consejos para inculcar buenos hábitos alimenticios a sus hijos / Henry Legere . -- Barcelona : Granica, 2006
190 p. ; 22 cm
D.L. B 11842-2006
ISBN 84-7577-521-7
613 LEG tra

- El **libro** de los alimentos de Saber Vivir / [edición, Raquel Puente Carballo] . -- Barcelona : RBA Edipresse, D.L.2009
197 p. ; 21 cm. . -- (Saber Vivir. Vida Saludable)
D.L. B 8684-2009
613 LIB

- **Rosselló, María José**
La importància de menjar sa i saludable / Maria Josep Rossello ; traducció de Neus Devant i Carme Geronès . -- 1ª ed . -- Barcelona : Rosa dels Vents, 2006
442 p. ; 23 cm
D.L. B 14156-2006
ISBN 84-01-38691-8
613 ROS imp

- **Straten, Michael van**
Super alimentos : los alimentos más adecuados para mantener o recuperar una buena salud / Michael van Straten y Barbara Griggs . -- Madrid : Pearson Educación, cop. 2007
352 p. : principalmente il. col. ; 24 cm . -- (Pearson Alhambra)
ISBN 84-205-5246-1
ISBN 978-84-205-5246-0

613 STR sup

➤ **Williams, Melvin H.**

Nutrición : para la salud, la condición física y el deporte / Melvin H. Williams ; [traducción, Marta Moreno]. -- 1ª ed.. --Barcelona : Paidotribo, cop. 2002
502 p. ; 28 cm + 1 CD-Rom
ISBN 84-8019-595-9

Relaxació

➤ **Acero, Alfonso**

Aprende a ser tú mismo para combatir el estrés : relajación guiada / Alfonso Acero. -- Barcelona : Amat, [2003]
78 p. : il. ; 16 cm + 1 CD. -- (Pensamiento positivo. Bienestar ; 2)
D.L. B 10861-2003
ISBN 84-9735-081-2

613 ACE apr

➤ **Acero, Alfonso**

Consigue el éxito desarrollando la creatividad : relajación guiada / Alfonso Acero. -- Barcelona : Amat, [2003]
79 p. : il. ; 16 cm + 1 CD. -- (Pensamiento positivo. Creatividad ; 3)
D.L. B 10862-2003
ISBN 84-9735-082-0

613 ACE con

➤ **Acero, Alfonso**

Desarrolla la motivación y será tu elixir de vida : relajación guiada / Alfonso Acero. -- Barcelona : Amat, [2003]
78 p. : il. ; 16 cm + 1 CD. -- (Pensamiento positivo. Motivación ; 4)
D.L. B 10863-2003
ISBN 84-9735-083-9

613 ACE des

➤ **Acero, Alfonso**

La flexibilidad te ayudará a ser más fuerte : relajación guiada / Alfonso Acero. -- Barcelona : Amat, [2003]
86 p. : il. ; 16 cm + 1 CD. -- (Pensamiento positivo. Flexibilidad ; 5)
D.L. B 10864-2003
ISBN 84-9735-084-7

613 ACE fle

➤ **Biblioteca práctica de autoayuda .** -- Barcelona : Océano, cop. 2007

8 v. : il. col. ; 25 cm
ISBN 84-494-3349-5 (O.C.)
159 BIB

➤ **Blary, Jacqueline**

El ordenador sin estrés / Jacqueline Blary, Sylvie Rosenbe ; ilustraciones de Serge Valbert. -- Barcelona : Martínez Roca, D.L. 1992
150 p. : il. ; 22cm. -- (Salud y naturismo)
ISBN 84-270-1609-3
Dipòsit: 16022

➤ **Coleman, Vernon**

Adiós al estrés y a los dolores de estómago y cabeza / Vernon Coleman y Lilian Rowen ; [traducción de Susana Constante, Mª Rosa Buixaderas]. -- 1ª ed.. -- Esplugues de Llobregat: Plaza & Janés, 1985
136 p. : il. ; 18 cm. -- (Util)
D.L. B 26395-1984

ISBN 84-01-90133-2
616 COL adi

- **Desencadenantes** del estrés laboral / José María Peiró. -- Madrid : Eudema, D.L. 1993
96 p. : gráf. ; 21 cm. -- (Eudema psicología. Recursos humanos)
ISBN 84-7754-108-6
159 PEI des

- **ESTRES** y psicopatología / José Buendía Vidal (coordinador). Madrid : Pirámide, D.L. 1993
244 p. ; 23 cm. -- (Psicología)
ISBN 84-368-0766-9
616 EST

- **Eysenck, Hans Jurgen**
Tabaco, personalidad y estrés / Hans J. Eysenck. -- Barcelona : Herder, 1994
206 p. ; 22 cm. -- (Biblioteca de psicología. Textos universitarios)
ISBN 84-254-1834-8
Dipòsit: 17743

- **Fuéquel, Cora**
El malestar docente : propuestas creativas para reducir el estrés del profesorado / Cora Fuequel,
M^a Rosa Montoliu. -- 1^a ed. -- Barcelona : Octaedro, 2005
95 p. ; 24 cm. -- (Salud y educación)
D.L. B 27567-2005
ISBN 84-8063-727-7
371 FUE mal

- **Gerzabek, Ute**
Respirar bien para vivir mejor : [cómo mejorar su salud con una respiración adecuada] / Ute
Gerzabek . -- Barcelona : Mens Sana, 2000
127 p. : il. ; 26 cm
ISBN 84-342-3005-4
612 GER res

- **Guía** práctica para superar el estrés : comprender el estrés para combatirlo con éxito : estrategias,
relajación y pensamiento positivo. -- Barcelona : Círculo de Lectores, D.L. 2001
127 p. : il. ; 20 cm
ISBN 84-226-8491-8
616 GUI

- **Kirsta, Alix**
Superar el estrés : cómo relajarse y vivir positivamente / Alix Kirsta ; fotografías de Fausto Dorelli
; [traducción, Graciela de Luis]. -- Barcelona : Integral, D.L. 1988
192 p. : il. col. ; 24 cm. -- (Los libros de Integral ; 13)
D.L. B. 33675-1988
ISBN 84-85351-86-X
613 KIR sup

- **Langen, Dietrich**
Relajación progresiva : el entrenamiento autógeno / Dietrich Langen . -- Barcelona : Editorial
Hispano Europea, D.L. 2004
95 p. : il. col. ; 23 cm . -- (Manuales salud de hoy)
D.L. B 24020-2004
ISBN 84-255-1494-0
613 LAN rel

- **LOOKER, Terry**
Superar el estrés / Terry Looker, Olga Gregson. -- Madrid : Pirámide, D.L. 1998

267 p. : il. ; 20 cm. -- (Aprende tú solo ; 83)
D.L. M.31.707-1998
ISBN 84-368-1263-8
616 LOO sup

➤ **Marchesi, Álvaro**

Sobre el bienestar de los docentes : Competencias, campañas y valores / Álvaro Marchesi. --
Madrid : Alianza, D. L. 2007
192 p. ; 23 cm
D.L. M 21111-2007
ISBN 978-84-206-8401-7
371 MAR sob

➤ **Marriott, Susannah**

1001 maneras de relajarse / Susannah Marriott . -- Madrid : Pearson Educación, [2008]
192 p. : il. col. ; 24 cm
ISBN 978-84-205-5553-9
615 MAR mil

➤ **Marriott, Susannah**

Total meditación / Susannah Marriott. -- Madrid : Pearson Education : Alhambra, cop. 2004
192 p. : principalmente il. col. y n. ; 29 cm
ISBN 84-205-4593-7
615 MAR tot

➤ **Martínez Selva, José María**

Estrés laboral : guía para empresarios y empleados / José María Martínez Selva ; prólogo de
Jesús Rodríguez Marín. -- Madrid : Pearson Educación, [2004]
XIV, 222 p. ; 24 cm
D.L. M 46548-2004
ISBN 84-205-4322-5
331 MAR est

➤ **Maté, Gabor**

El precio del estrés : cuando el cuerpo dice no / Gabor Maté . -- 1ª ed. -- Barcelona : Integral,
2008
329 p. ; 24 cm
D.L. B 22221-2008
ISBN 978-84-9867-203-9
616 MAT pre

➤ **Meichenbaum, Donald**

Supere el estrés / Donald Meichenbaum ; [traducción, Elma Compagne ; ilustraciones Mel
Calman]. -- Barcelona : Juan Granica, D.L. 1987
149 p. ; 22 cm
ISBN 84-7577-146-7
616 MEI sup

➤ **Melgosa, Julián**

¡Sin estrés! / Julián Melgosa. -- 1ª ed., 9ª imp. -- Zaragoza : Safeliz, 2000
189 p. : il. col. ; 26 cm + 1 cassette. -- (Nuevo Estilo de Vida)
D.L. Z.987-2000
ISBN 84-7208-101-X
616 MEL sin

- **Olkin, Sylvia K.**
Embarazo en forma : Guía para un embarazo y parto más fáciles a través del ejercicio y la relajación / Sylvia K. Olkin; prólogo de José M. Carrera. -- Barcelona : Ediciones Medici, D.L. 1993
234 p. : il. ; 24 cm
ISBN 84-86193-45-1
618 OLK emb
- **Payne, Rosemary A.**
Técnicas de relajación : guía práctica / Rosemary A. Payne ;[traducción, Josep Padró]. -- 4 ed. -- Barcelona : Paidotribo, cop. 2005
364 p. : il. ; 22 cm
ISBN 84-8019-298-4
615 PAY tec
- **Powell, Barbara**
Las relaciones personales, clave de la salud / Barbara Powell ; [traducción, Amelia Brito A.]. -- Barcelona : Urano, D.L. 1993
305 p. ; 22 cm
D.L. B 21328-1993
ISBN 84-86344-41-7
613 POW rel
- **Rojas, Enrique**
La ansiedad : [como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones] / Enrique Rojas. -- 5ª ed. -- Madrid : Temas de Hoy, 1990
205 p. ; 20 cm. -- (Fin de siglo ; 3)
D.L. M 4746-1990
ISBN 84-86675-70-7
616 ROJ ans
- **Sapolsky, Robert M.**
¿Por qué las cebras no tienen úlceras? : la guía del estrés / Robert M. Sapolsky ; traducción de Celina González y Miguel Ángel Coll . -- 3ª ed . -- Madrid : Alianza, 2008
576 p. ; 23 cm . -- (Neurociencia)
D.L. M 15145-2008
ISBN 97884-206-8251-8 -
616 SAP por
- **Schutz, Hans**
Stretching : con gimnasia de estiramiento para relajación, elasticidad y bienestar / por Hans Schutz; revisado por Javier Torrebadella; [traducido por Cristina Halberstadt]. -- [1ª ed.]. Barcelona : Paidotribo, D.L. 1993
110 p. : il. ; 22 cm. -- (Cuerpo sano)
D.L. B. 34012-1993
ISBN 84-8019-053-1
615 SCH str
- **Servan-Schreiber, David**
Curación emocional : acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis / David Servan-Schreiber ; traducción del francés de Miguel Portillo. -- 6ª ed. -- Barcelona : Kairós, 2005
298 p., [4] p. de lám : il. ; 20 cm. -- (Ensayo)
D.L. B 2165-2005
ISBN 84-7245-558-0
616 SER cur

➤ **Walker, Eugene**

Aprenda a relajarse : técnicas probadas para reducir el estrés, la tensión y la ansiedad / C. Eugene Walker ; traducido por, Aida Santapau. -- Barcelona : Amat, D.L. 2003
237 p. ; 23 cm
D.L. B 9494-2003
ISBN 84-9735-001-4
615 WAL apr

➤ **Witkin-Lanoil, Georgia**

Manual de supervivencia para hombres con estrés : todo lo que los hombres necesitan saber / Georgia Witkin ; prólogo de Jack Hirschowitz ; [traductora, Isabel Murillo]. -- Barcelona : Amat, [2004]
209 p. ; 23 cm
D.L. B 17987-2004
ISBN 84-9735-124-X
159 WIT man

➤ **Witkin-Lanoil, Georgia**

Manual de supervivencia para mujeres con estrés / Georgia Witkin ; [traductora, Esther Gil]. -- Barcelona : Amat, [2004]
286 p. ; 23 cm
D.L. B 17986-2004
ISBN 84-9735-118-5
159 WIT man

Salut i exercici

➤ **Alfaro, Txumari**

Un cuerpo para toda una vida : salud integral / Txumari Alfaro . -- Barcelona : Ediciones B, 2007
407 p. : il. ; 26 cm
D.L. B 42286-2007
ISBN 978-84-666-3286-7
613 ALF cue

➤ **Alfaro, Txumari**

Cuidados naturales para la edad de oro / Txumari Alfaro . -- Barcelona : Ediciones B, 2007
281 p. : il. col. ; 26 cm
D.L. B 42284-2007
ISBN 978-84-666-3214-0
613 ALF ciu

➤ **Barakat Carballo, Ruben**

El ejercicio físico durante el embarazo : para vivir un embarazo en forma / Rubén Barakat Carballo ; con la colaboración de Gregoria Alonso Merino, Jesús Javier Rojo González. -- Madrid, [etc.] : Pearson Alhambra, [2006]
213 p. : il. ; 24 cm
D.L. M 8947-2006
ISBN 978-84-205-5172-2
ISBN 84-205-5172-4
618 BAR eje

➤ **Blum, Bruno**

Los estiramientos : métodos actuales de stretching, desarrollan la flexibilidad elasticidad, mejoran la salud y el rendimiento, alivian los dolores articulares y evitan las lesiones / Bruno Blum. -- [Barcelona] : Hispano Europea, D.L. 1998
158 p. : il. ; 23 cm. -- (Herakles. Serie fitness y condición física)
D.L. B. 4572-1998
ISBN 84-255-1213-1
796 BLU est

- **Carmichael, Chris (1960-)**
Bicicleta : salud y ejercicio / Chris Carmichael, Edmund R. Burke ; [traducido por Josep Padró Umbert]. -- 3ª ed. -- Barcelona : Paidotribo, 2004
181 p. : il. ; 21 cm. -- (Cuerpo sano)
ISBN 84-8019-297-6
796 CAR bic

- **Comellas Humet, Josep**
Hábitos inteligentes para tu salud : secretos para un estilo de vida saludable / Josep Comellas. --
Barcelona : Amat, 2004
154 p. ; 23 cm
D.L. B 12268-2004
ISBN 84-9735-145-2
613 COM hab

- **Crowther, Ann**
Pilates en casa : ejercicios, recetas y consejos para ponerse en forma paso a paso / Ann Crowther
con Helena Petre. -- Barcelona : RBA Libros, [2004]
143 p. : il. col. ; 28 cm
ISBN 84-7871-096-5
613 CRO pil

- **Diccionario Paidotribo : de la actividad física y el deporte / [director, Francisco Lagardera Otero ;
autores, Francisco Abardía Colás... (et al.)]. -- [1ª ed.]. -- Barcelona :**
Paidotribo, D.L. 1999
6 v. (2295 p.) : il. ; 25 cm
ISBN 84-8019-376-X (Obra completa)
796 DIC: REFERÈNCIA

- **Dorado García, Cecilia**
Abdominales : para un trabajo muscular abdominal más seguro y eficaz / autores, Cecilia Dorado
García, Nuria Dorado García, Joaquín Sanchís Moysi. -- 2ª ed. --Barcelona : Paidotribo, cop. 2005
130 p. : il. bl. y n. ; 28 cm
ISBN 84-8019-584-3
796 DOR abd

- **Freese, Jens**
Fitness terapéutico : criterios para la recuperación de las lesiones : Manual de rehabilitación para
fisioterapia, deporte de ocio y de alto rendimiento/ Jens Freese. -- Badalona : Paidotribo, 2006
331 p. : il. ; 22 cm
ISBN 84-8019-773-0
796 FRE fit

- **Fuster, Valentí (1943-)**
La ciència de la salut : els meus consells per a un a vida sana / Valentí Fuster amb la col·laboració
de Josep Corbella; il·lustracions de Jaime Vicente. -- 1ª ed. -- Barcelona : Columna, 2006
314 p. : il. ; 24 cm. -- (Idees)
D.L. B 10565-2006
ISBN 84-664-0718-9
613 FUS cie

- **Fuster, Valentí (1943-)**
La ciència i la vida / Valentín Fuster, José Luis Sampedro, amb Olga Lucas ; traducció de Carles
Urritz Geli . -- 1ª ed . -- [Barcelona] : Rosa dels Vents, 2008
242 p. ; 24 cm
D.L. B 12913-2008
ISBN 978-84-01-38718-0
613 FUS cie

- **Fuster, Valentí (1943-)**
Corazón y mente : claves para el bienestar físico y emocional / Valentín Fuster, Luis Rojas Marcos ; en colaboración con Emma Reverter . -- Barcelona : Planeta ; Pozuelo de Alarcón : Espasa Calpe, 2008
276 p. : il. col. ; 23 cm.
D.L. NA 2701-2008
ISBN 978-84-08-08105-0
616 FUS cor
- El **gran** libro de la salud :[medicina natural, alimentación y forma física / dirección, Carlos de Gispert ; redacción, J.L. Berdonces, Adriana Ortemberg, Gustavo Raluy]. -- Barcelona : Océano, cop. 2007
XV, 992 p. : il. col. ; 27 cm + 1 disco (CD-ROM)
D.L. B 15456-XLIX
ISBN 978-84-494-3277-4
615 GRA
- **King, Michael**
Puro Pilates:[los ejercicios que esculpen tu cuerpo definitivamente] / [Michael King]. -- Málaga : Sirio, cop. 2000
96 p. : fot. ; 27 cm.
ISBN 84-7808-341-3
613 KIN
- **Nollau, Nadja**
Chequea tu salud : ¿Eres una persona realmente sana? / Nadja Nollau. -- Barcelona : Hispano Europea, 2006
127 p. ; 23 cm. -- (Manuales salud de hoy)
D.L. B 37293-2006
ISBN 84-255-1680-3
ISBN 978-84-255-1680-1
613 NOL che
- **Norris, Christopher M.**
La guía completa de los estiramientos / por Christopher M. Norris ; [traducción, Cristina Halberstadt y Pedro González del Campo].- Barcelona:Paidotribo,[2001]
282 p. : il. ; 22 cm. -- (Cuerpo sano)
ISBN 84-8019-533-9
796 NOR guí
- **Northrup, Christiane**
Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer : Una guía para la salud física y emocional / Christiane Northrup ; traducción, Amelia Brito A. . -- Barcelona : Urano, 2007 942 p. ; 23 cm
D.L. B 32104-2007
ISBN 978-84-7953-339-7
613 NOR cue
- **Penas, Patrizia (1975-)**
Las siete claves para vivir sanos y felices / Patrizia Penas ; prólogo de Txumari Alfaro. -- Madrid : Espejo de Tinta, D.L. 2007
249 p. ; 23 cm
D.L. M 27748-2007
ISBN 978-84-96892-03-3
613 PEN sie
- **Pont Geis, Pilar**
Movimiento creativo con personas mayores : recursos prácticos para montar tus sesiones / Pilar Pont Geis, Maika Carroggio Rubí. -- Barcelona : Paidotribo, 2001
199 p. : il. ; 22 cm
ISBN 84-8019-508-8
796 PON mov

- **Ramos, Pedro**
 Pon tu salud en forma / Pedro Ramos. -- Madrid : Temas de hoy, 2002
 241 p. : il. ; 24 cm. -- (Vivir mejor)
 ISBN 84-8460-180-3
613 RAM pon

- **Ruíz Rodríguez, Ricardo**
 ¡No te arrugues! : belleza sin cirugía : las técnicas dermocosméticas más modernas y eficaces /
 Ricardo Ruiz y Brian Zelickson ; con la colaboración de Ana Serrano . -- Madrid : La Esfera de los
 Libros, 2008
 226 p. : il. ; 24 cm
 D.L. M 23672-2008
 ISBN 978-84-9734-747-1
613 RUI not

- **Saura Aranda, Jeroni**
 1088 ejercicios en circuito / por Jeroni Saura Aranda, Rosa Solé Cases. -- 6ª ed. -- Barcelona :
 Paidotribo, cop. 2001
 311 p., [1] h. : il. ; 22 cm. -- (Deporte)
 ISBN 84-8019-020-5
796 SAU mil

- **Stewart, Kellina**
 Método pilates en casa / Kellina Stewart ; [traducción, Víctor Lorenzo]. -- 3ª ed. -- Barcelona :
 Parramón, 2006
 96 p. : il. col. ; 25 cm. -- (Mens sana)
 D.L. B 48384-2005
 ISBN 84-342-3029-1
613 STE met
- **Stoppard, Miriam**
 El nuevo libro del cuidado de tu bebé : [una guía esencial desde el nacimiento hasta los tres años] /
 Miriam Stoppard. -- Barcelona : Grijalbo, cop. 2007
 352 p. : il. ; 21 cm
 ISBN 978-84-253-4131-1
613 STO nue
- **Stewart, Kellina**
 Método pilates en casa / Kellina Stewart ; [traducción, Víctor Lorenzo]. -- 3ª ed. -- Barcelona :
 Parramón, 2006
 96 p. : il. col. ; 25 cm. -- (Mens sana)
 D.L. B 48384-2005
 ISBN 84-342-3029-1
613 STE met

- **Uhlemayr, Ursula**
 Remedios de siempre : envolturas, baños, emplastes ... : tratamientos naturales y sencillos para
 aliviar dolencias leves en casa / Ursula Uhlemayr ; [traducción, Ana Andrés Lleó]. -- Barcelona : RBA
 Libros, [2000]
 109 p. ; 21 cm. -- (Salud natural)
 ISBN 84-7901-416-4
615 UHL rem
- **Watson, Brenda**
 Adiós toxinas : aumenta tu salud y tu vitalidad / Brenda Watson y Leonard Smith . -- Barcelona :
 Urano, 2009
 348 p. ; 23 cm.
 D.L. B 1225-2009
 ISBN 978-84-7953-690-9
613 WAT adi
- **Winsor, Mary**
 El centro de energía Pilates : sin necesidad de aparatos / Mari Winsor, con Mark Laska. -- 2ª ed. --
 Barcelona : Paidotribo, 2004
 184 p. : il. ; 22 cm ISBN 84-8019-619-X**613 WIN cen**