



TODO COMIENZA POR UN PASO

Victor Alfaro Santafé

Víctor Alfaro explica todo lo que hay que saber para cuidar el pie para runners, deportistas y todos, en fin, los que utilizamos el pie. Lo que más sorprende es que el primer paso sea descalzarse. Luego aborda la anatomía del pie; tipos de pies y tipos de pisada; las zapatillas para correr; cómo tratar y prevenir la fascitis plantar; tratamiento y prevención de las metatarsalgias; cómo se hidrata el pie; relación entre la forma de pisar y las lesiones de espalda o rodillas y la oclusión dental; lesiones de la piel y de las uñas en el pie; plantillas personalizadas y plantillas inteligentes; reflexología podal básica; ejercicios para mejorar la elasticidad del pie y potenciar su musculatura; cómo influye la alimentación y el sobrepeso en los pies, y estos sobre la salud en general.

CUIDAR. UNA REVOLUCIÓN EN EL CUIDADO DE LAS PERSONAS

Ana Urrutia Beaskoa

El cuidado del anciano con múltiples patologías físicas y psíquicas es capaz de sacar de sus casillas al más pintado. Y cómo, con el ánimo de protegerlo evitando riesgos, se le ata física o medicadamente. No es nada extraña la imagen de una residencia con ancianos sujetos a la cama, arrinconados. ¿Cómo se sienten? ¿Cómo nos sentimos los familiares al verlos? Y aún más, ¿podemos imaginarnos cómo nos sentiríamos nosotros si estuviéramos atados y olvidados la mayor parte del día? Ante todo ello, Ana Urrutia propone recuperar tanto la dignidad del paciente como nuestra propia humanidad y preguntarnos -como cuidadores- qué querríamos que nos hicieran a nosotros mismos.



ZEN EN LA PLAZA DEL MERCADO

Dokushô Villalba

«Zen en la Plaza del Mercado» es un original tratado sobre las consecuencias éticas que se derivan de la transformación psicológica profunda a la que el budismo en general, y el Zen en particular, aspira o proclama y que denomina «despertar», consecuencia última del proceso madurativo al que aboca la Vía del Zen. El libro está estructurado en tres partes y rescata en su tramo final a modo de epílogo, dos clásicos de la generación a la que pertenece el Maestro: las necesidades humanas según Abraham Maslow y el discurso del jefe indio Noah Sealath. La primera parte se ocupa de forma sintética, clara y precisa del Zen: su historia, la experiencia sobre la que se asienta, la consciencia y la meditación (zazen). La segunda parte recoge una exposición metódica y detallada de las leyes fundamentales de la religión del mercado y sus trágicas consecuencias. La tercera, aquella que da su título al libro, supone un hito de originalidad en la didáctica positiva de la tradición Zen al ocuparse de las trágicas condiciones de explotación (manipulación) y miseria que proceden de las condiciones sociales a las que se ve expuesta la consciencia subjetiva del ser humano, atrapado en el fraude (la ilusión) de un progreso parcial y en gran medida aparente, basado primordialmente en la estructura social capitalista, el consumismo y el culto al dinero (la religión de mercado).