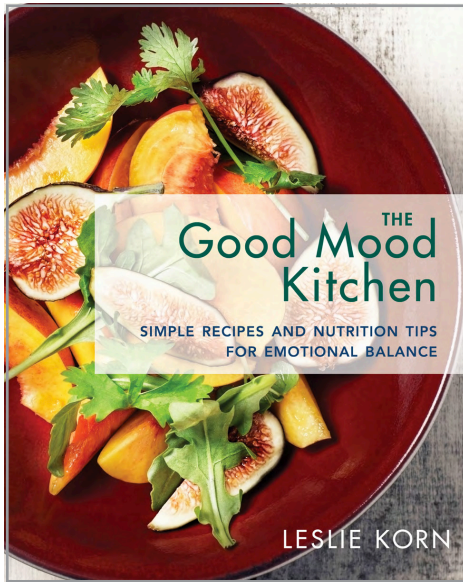


RESEÑA DE LIBRO: THE GOOD MOOD KITCHEN, SIMPLE RECIPES AND NUTRITION TIPS FOR EMOTIONAL BALANCE. THE NATURAL WOMAN, HERBAL REMEDIES FOR RADIANT HEALTH AT EVERY AGE AND STAGE OF LIFE. POR LESLIE KORN.



The Good Mood Kitchen, Simple Recipes and Nutrition Tips for Emotional Balance

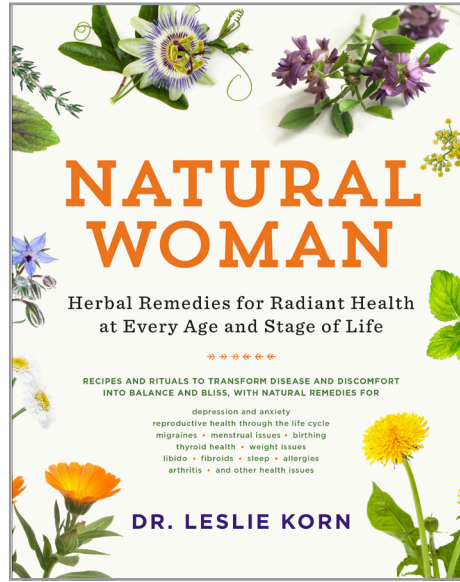
Por Leslie Korn

Editorial: W.W. Norton & Company.
New York, London
Copyright 2017, Leslie Korn
ISBN 9780393712223

Por Bertha Miller

Traducción de inglés a español por Aline Castañeda Cadena

La Dra. Leslie Korn traza una conexión entre la salud nutricional y mental accesible, práctica y sobre todo entretenida. Demuestra la riqueza de su extenso conocimiento sobre las artes y ciencias de sanación tradicionales en su libro más reciente Nutrition Essentials for Mental Health: The Complete Guide to the Food-Mood Connection (W.W. North & Company, 2016) escrito para profesionales de la salud. En The Good Mood Kitchen (2017) y Natural Woman (2020), la Dra. Korn hace una suave transición de los “profesionales de la nutrición” al



Natural Woman Herbal Remedies for Radiant Health at Every Age and Stage of Life

Por Leslie Korn

Editorial: Shambhala Publications, Inc.
Copyright 2020, Leslie Korn
ISBN 987654321]

lector de auto-cuidado. Ambos libros proporcionan consejos nutricionales y, más importante, instrucciones para preparar alimentos para potenciar la salud mental y corporal basándose en diferentes metabolismos. Los dos libros de Korn juntos ofrecen a hombres y mujeres información detallada de recetas, hierbas e ingredientes fruto de su conocimiento sobre las culturas, alimentos y medicinas tradicionales. No son “libros de recetas” en el sentido convencional; hay guías detalladas para las personas que buscan mantener una salud óptima y agudeza

mental. La Dra. Korn traduce el conocimiento tradicional practicado por las sociedades tradicionales en una guía práctica para los pueblos indígenas y las personas en las sociedades, con frecuencia presentadas en historias y recetas en un estilo convencional.

Leslie Korn es médico con licencia que concentra su práctica y sus publicaciones por más de 40 años en la nutrición para la salud mental, herbolaria y medicina integral. Es ex becaria de la Escuela de Medicina de Harvard, Becaria Fullbright e investigadora científica especializada en la medicina mente/cuerpo. Es creadora de diez libros y consultas con profesionales de la salud mental y proporciona ayuda a las comunidades indígenas de todo el mundo.

En **The Good Mood Kitchen**, uno aprende fácilmente que la Dra. Korn hace las mismas preguntas que uno podría preguntar sobre hábitos alimenticios personales, los tipos de alimentos que “te hacen sentir mejor”, y los tipos de alimentos que “te hacen sentir mal”. El lector es transportado a lo largo del libro por tales preguntas que no son críticas sino útilmente reveladoras. Sus preguntas ayudan a entender las elecciones de alimentos que hace una persona y qué cambios pueden hacerse para identificar una dieta más saludable, exclusivamente adecuada para una salud óptima. De una forma, *The Good Mood Kitchen* ofrece una ayuda amistosa y útil para cualquier persona que experimente depresión o cambios de humor ilustrando cómo las elecciones de alimentos pueden afectar directamente los comportamientos emocionales. El estilo de narrar de Korn rápidamente lleva al lector a implementar cambios personales en la dieta que

son comprensibles y están directamente conectados con los resultados.

El enfoque esencial de *The Good Mood Kitchen* lleva al lector a una conversación sobre la conexión entre los medicamentos (prescritos o no), nutrientes, y hierbas. Tablas prácticas incluidas en el libro ayudan al lector a descubrir las posibles interacciones potenciales que pueden producir efectos secundarios no deseados. De hecho, la Dra. Korn suele animar al lector a depender de sustancias naturales en su dieta y fuentes herbales en lugar de medicamentos producidos de manera comercial para evitar interacciones no deseadas o efectos adversos. Esta guía es especialmente importante para los individuos que sufren alergias alimenticias o a medicamentos que pueden desencadenar dolores de cabeza, tensión muscular y ansiedad. Conocer los efectos o los conflictos potenciales entre los medicamentos, alimentos y hierbas puede tener un impacto directo en los estados de ánimo.

Natural Woman habla directamente a las mujeres con recetas y rituales para restaurar el equilibrio después de sufrir una enfermedad, malestar, depresión emocional o ansiedad. Continuando el tema de sus trabajos anteriores, la Dra. Korn señala al lector y demuestra el uso de remedios medicinales de plantas naturales y apoyos para la salud mental y corporal. En este volúmen, el lector tiene acceso total a seleccionar, preparar y utilizar varias hierbas y plantas medicinales conocidas por ser benéficas en el tratamiento de problemas menstruales, salud de la tiroides, alergias, peso, y problemas de la salud reproductiva. El auto-cuidado es una característica del consejo y análisis de la Dra. Korn. Con frecuen-

cia destaca la importancia de “escuchar a tu cuerpo” o dicho de otra manera “la conciencia corporal” como esencial para el auto-cuidado.

Tanto *The Good Mood Kitchen* como *Natural Woman* son perfectos como compañeros para mujeres y hombres y reflejan el conocimiento tradicional y el análisis contemporáneo fruto de la experiencia, práctica en comunidades indígenas y erudición crítica. Los editores de ambos libros han presentado publicaciones atractivas, pero serán enormemente más útiles para aquellos de nosotros que no sabemos cómo lucen las distintas plantas medicinales. Aún así, la narrativa conversacional trae conocimiento e información a la casa, familia y a la comunidad donde la conversación es fundamental.

Este artículo deberá citarse como:

Miller, B., (2020) *The Good Mood Kitchen, Simple Recipes and Nutrition Tips for Emotional Balance*. Por Leslie Korn. *Natural Woman, Herbal Remedies for Radiant Health at Every Age and Stage of Life*. Por Leslie Korn. *Fourth World Journal*. Vol. 19, N2. pp. 126-128.

ACERCA DEL AUTOR

Bertha Miller

Bertha Miller es Wenatchee con un título en Antropología.