

Actualidad EDITORIAL



DIBUJA Y RESPIRA, Tom Granger, Urano, traducción de Victoria Simó Perales, 160 pp.,

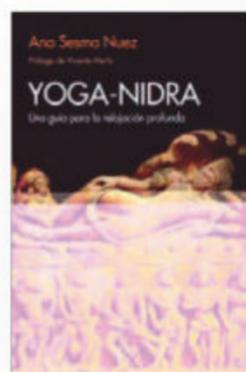
Si el yoga y los garabatos tuvieran un bebé, ¡sería este libro! Explora las sensaciones relajantes de tu propia respiración de una forma revolucionaria con los ejercicios simples, rápidos y originales de este libro.

Magníficamente ilustrado, este libro no se parece a ninguna otra obra sobre la meditación. No solo es ideal para novatos, sino también para expertos que buscan recuperar su mente de principiante observando las técnicas de meditación de una forma nueva. No es necesario que seas bueno dibujando; no necesitas ser un yogui ni tener experiencia con la meditación... Todo lo que necesitas es un lápiz y tu respiración. Combinando las filosofías de la respiración profunda, la atención plena y la psicología, junto con creatividad, bienestar y los libros para colorear este libro te ayudará a realizar cambios «impresionantes» en tu vida.

EL ALMA DE LAS PLANTAS MEDICINALES, Saray Santana Calderín, Oberón, 144 pp., 20,95€

En este libro, Saray Santana, botánica y fitoterapeuta, te enseñará el poder sanador de las plantas medicinales para nutrir y proteger tu bienestar, ayudándote a entender tu cuerpo, tu mente, cultivando la gratitud, con recetas sencillas para que aprendas a cuidar de ti.

Hacerte llegar la llamada para que te comuniques de la manera más profunda, conectando con la Madre Tierra, regalándote los privilegios de la Naturaleza. El compromiso que tenemos con ella, llevando a nuestro bienestar todos sus sentidos. Aventurarte de la calidad de vida que hay a nuestro alcance. Del poder insaciable de sus beneficios, que la escuches y sientas cuando te susurre que la necesitas.



YOGA-NIDRA, Ana Sesma Nuez, Kairós, prólogo de Vicente Merlo, 352 pp., 18 €

En un sorprendente viaje de relajación profunda para el que únicamente necesitas tumbarte y confiar, Yoga-nidra te lleva a descubrir y traspasar las montañas y valles del cuerpo físico, respirar con placer la brisa del propio aliento de vida, visitar los paisajes de los procesos mentales, vadear las corrientes de emociones que parecían insalvables, olvidar los parajes conocidos sumiéndonos en lo desconocido y, finalmente, cobijarnos en ese espacio cálido y seguro de nuestro centro en armonía.

Con extrema sensibilidad, la autora nos ofrece explicaciones detalladas sobre cada uno de los elementos que componen esta técnica, consideraciones biológicas y una vasta referencia a científicos o psicólogos. Un manual de consulta muy útil tanto para profesores de yoga, principiantes y lectores interesados en el bienestar, el autoconocimiento y la salud.

ONCOLOGÍA INTEGRATIVA, Dr. Pere Gascón, Amat, 200 pp., 19,95 €

El concepto de «oncología integrativa» es un término relativamente nuevo que combina la oncología oficial (o alopática) con todas aquellas terapias alternativas que han demostrado mejorar la calidad de vida de los enfermos de cáncer y reducir los efectos adversos de la quimioterapia y radioterapia (e incluso mejorar los resultados de dichos tratamientos). La psicooncología, la acupuntura o la fito y la micoterapia (plantas y hongos medicinales, respectivamente) son solo algunas de estas terapias y técnicas que abordan el cáncer de forma holística, es decir, teniendo en cuenta no solo la parte física del paciente (la dolencia o enfermedad concreta), sino también su parte emocional y psicológica, entre otras.

Con un estilo sencillo y directo, los distintos autores del libro orientan a los pacientes oncológicos y a sus familiares sobre los tratamientos y técnicas más utilizados en el campo de la oncología integrativa bajo un estricto rigor académico y coordinado por uno de los principales especialistas en oncología integrativa del país, el Dr. Pere Gascó



Apps

Micocyl

Aplicación desarrollada por Micocyl, la entidad reguladora de la actividad micológica de Castilla y León. Una app que informa al usuario si se encuentra o no en un monte regulado por ellos. Todo ello a través del GPS del dispositivo. Incluye un servicio de predicción meteorológica, la posibilidad de marcar en un mapa el lugar en el que se encuentra el coche y de un botón SOS que envía tu posición a tus contactos seleccionados en caso de emergencia.

Cotos de Setas

Interesante app para móviles Android que incluye mapas e información sobre cotos y montes libres donde recolectar setas. Proporciona datos como la superficie de la zona, el régimen de explotación, si hay que pagar para acceder a ella, tipos de setas que se pueden encontrar en cada zona, además de una breve ficha de las especies comestibles.

Guía de setas silvestres

Aplicación con imágenes, nombre científico y común de las setas más características de España, muy útil si queremos aprender a identificarlas y conocer la naturaleza.

Setas y hongos

Práctica herramienta para distinguir y clasificar la especie de seta que tengamos en frente. Ofrece fotografías de más de 83 especies presentes en el mundo para terminar de definir el hongo.