

## DE PRINCESAS A REINAS

Sara Navarrete.  
Ed. Urano. 198 págs.

Un viaje de transformación y empoderamiento para que puedas florecer y sentirte como la reina que eres. Una guía para revolucionar tu vida amorosa desde sus comienzos y recuperar tu poder, romper con los ciclos de relaciones insatisfactorias, y construir vínculos duraderos y enriquecedores. Si te has topado con hombres inmaduros que solo te confunden, si crees que nunca encontrarás a alguien con quien disfrutar de una relación sana y has decidido tirar la toalla, este es tu libro. Contiene claves para superar las tres primeras citas, cruciales para establecer las bases de una relación sólida y significativa, y aprender a identificar a los hombres que realmente valen la pena.



## UN AÑO DE CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

The Leaping Hare. Ed. Cinco Tintas.  
288 págs., color.

Un libro para transformar tu relación con la naturaleza, que te invita a sumergirte en una ecoespiritualidad y a sintonizar con los ciclos naturales que nos rodean.

Un calendario anual con rituales y prácticas diseñadas para nutrir tu mente, cuerpo y espíritu a lo largo de las estaciones. Con hermosas ilustraciones para reconectar con el entorno natural, explorar el cultivo de plantas, realizar meditaciones, observar estrellas y preparar recetas que celebran la riqueza de la naturaleza. · Conocimientos sobre plantas · Observación de estrellas · Recetas conscientes · Guía holística. Un libro para regalar, con la calidad de edición habitual en CT.



## Y también...

### Los libros «casi» vegetarianos

Esta vez comentamos tres libros que son una buena muestra de estas obras «casi» vegetarianas, pero que, por un motivo u otro, incluyen una receta con pescadito por allí, o con un poco de pollo por allá. Los lectores saben que, desde siempre (Integral 1, 1978) la línea es naturista-vegetariana. Y en medicina, también: por eso creemos que conviene más educación para la salud y menos medicina convencional. En definitiva, el gran potencial de fármacos y tratamientos alopatícos debería reservarse solo para casos excepcionales.

Por eso, amigos de las editoriales que nos enviáis vuestras novedades, no os extrañéis si alguna no aparece en la revista. Es lástima no informar de algunos libros excelentes, como estos tres, por un par de páginas. De todas formas, y puesto que en 2025 vamos a recuperar este mensaje —que se desdibujó con el paso de los años, pronto presentaremos los resultados.



#### TU MENOPAUSIA, TUS REGLAS

Edgar Barrionuevo. Ed. EB. 284 páginas  
Para vivir una nueva etapa llena de autoconocimiento y transformación. Este libro es un regalo para ti, que estás lista para abrazar los cambios con poder y sabiduría. A través de un lenguaje cercano y compasivo, descubrirás cómo tus hormonas están guiando este viaje, aprenderás a comprender tu cuerpo y mente

mientras navegas por los síntomas más comunes: sofocos, insomnio, cambios de humor y mucho más. Con anécdotas reales y consejos valiosos, no solo encontrarás soluciones prácticas, sino también la validación de todo lo que sientes. Desde el aumento de peso hasta la sequedad vaginal, pasando por la salud ósea y muscular, obtendrás herramientas para enfrentar cada reto con tranquilidad. Además, redescubrirás tu sexualidad y el placer de sentirte empoderada en esta nueva etapa de tu vida.



#### HÁBITOS QUE TE SALVARÁN LA VIDA

Dra. Odile Fernández. Ed. Planeta. 288 pág.  
¿Qué podemos hacer para prevenir enfermedades? ¿Cómo se detectan las señales de alarma de nuestro cuerpo? La doctora Odile Fernández nos presenta este práctico y esclarecedor libro que te cambiará la vida: una guía para prevenir la inflamación, el cáncer, la depresión, las migrañas, la obesidad,

las alergias alimentarias, los trastornos de la microbiota o las enfermedades autoinmunes. Con ella aprenderemos a controlar los picos de azúcar asesinos silenciosos que minan nuestra salud y controlan nuestro estado de ánimo y qué pasos tenemos que seguir para reducir la inflamación y el estrés con una propuesta de menús y hábitos con los que lograrás resultados extraordinarios.



#### LA SOLUCIÓN PARA LA INFLAMACIÓN

Dra. Gabriela Pocoví. Ed. Zenith. 288 páginas  
Un plan para perder peso, mejorar tus digestiones y prevenir enfermedades con el reto antiinflamatorio de seis semanas. «Tengo inflamación crónica. ¿Qué puedo hacer para revertirla?». Esta es la pregunta que más escucha la Dra. Gabriela Pocoví en sus redes

y consulta. Ahora, nos presenta la guía práctica definitiva para transformar tu salud en solo seis semanas. Propone adoptar 10 hábitos esenciales para desinflamarte. Y contiene «más de 30 recetas de menús y remedios caseros, fáciles y deliciosos.»

## Códigos QR



1 El menú ansiedad



2 Cómo se encuentra el paciente



3 Qué hacer con tu planta



4 Romero



5 Pomada de romero



6 Aromaterapia y romero