

Los pioneros en alimentación, salud y vida naturista

integral

www.larevistaintegral.net

n.º 546 • 5,95 €

NAD PARA NO ENVEJECER

Beber agua y perder peso

PLANTAS MEDICINALES,
ANTIBIÓTICOS
NATURALES

CUADERNO DISIDENTE

¿Qué hacer
con la **IA**?

Microhábitos saludables

FLORA VAGINAL ➤ LINALOL ➤ ALMENDRAS BARU ➤ GABOR MATÉ
EL SUDOR ➤ FRUTAS Y ESTADO DE ÁNIMO ➤ MÚSICAS SANADORAS

De HOMO
SAPIENS
a HOMO
SOLVER



EDUCAR HIJOS FELICES en un mundo de locos

Tania García.
Ed. Harper Collins. 224 pág.

¿Podemos lograr que nuestros hijos vivan la vida plenamente? Acompañar sus emociones y talentos, cuidar de su salud mental y física, hacer que experimenten la vida como algo extraordinario, que comprendan la felicidad no como una meta, sino como una actitud, deberían ser propósitos prioritarios en nuestra tarea como madres y padres. Sin embargo, la mayoría vivimos en automático, sin saber bien quiénes somos y a dónde vamos en este mundo de locos, cada vez más desconectado de la propia humanidad. A través de siete hábitos, este libro nos da las claves para educar en el día a día, fomentando la salud mental de nuestros hijos, y la nuestra.



15 MINUTOS PARA DEJAR DE PROCRASTINAR

Sam Bennett. Ed. Urano. 256 pág.

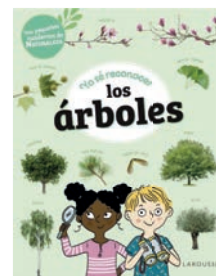
¿Estás agobiado porque tu lista de tareas es interminable? ¿Sueles aplazarlas hasta último momento y luego te sientes presionado por la acumulación de pendientes y la falta de tiempo? Un método simple y eficaz para organizar tus tareas priorizando las que se pueden realizar en 15 minutos (o menos) e ir despejando esa lista que te agobia. Pronto comenzarás a notar como el tiempo que no tenías comienza a aparecer y cómo puedes dedicarte a hacer esas actividades que te ayudarán a tener una vida más plena y equilibrada. Aborda también el perfeccionismo, las dudas sobre nuestra capacidad de llevar adelante una tarea, el síndrome del impostor, entre otras.



YO SÉ RECONOCER LOS ÁRBOLES

Sandra Lebrun, con dibujos de Mary Gribouille. Ed. Larousse. 52 pág., color

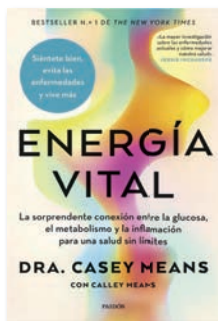
De la colección "Mis pequeños cuadernos de naturaleza", este es un título práctico para reconocer fácilmente los árboles que encontramos en nuestro día a día, ya sea en la ciudad o en el campo. Los robles, plátanos, olivos, abedules o abetos dejarán de tener secretos gracias a las 24 fichas de identificación de este cuaderno, que recogen árboles frutales, de hoja caduca, coníferas y árboles venidos de otros continentes. Incluye juegos para aprender divirtiéndote, información variada y anécdotas sobre el bosque, consejos y trucos para plantar un árbol y... unas páginas centrales con adhesivos para certificar que ya has visto el árbol en la realidad.



ENERGÍA VITAL

Dra. Casey Evans.
Ed. Paidós. 432 pág.

La conexión entre la glucosa, el metabolismo y la inflamación. La salud metabólica revela cómo el bienestar celular es clave para prevenir enfermedades crónicas y optimizar nuestra energía diaria. Muchas de las enfermedades que padecemos hoy en día tienen la misma causa y nuestra capacidad para prevenir y curarlas, y para sentirnos realmente bien, depende de nuestra función metabólica, un factor de salud tan importante como poco comprendido. Un libro contiene algún detalle no vegetariano fácil de sustituir pero es muy útil, con marcadores y seis principios alimenticios que podemos aplicar en nuestra dieta, seamos carnívoros o veganos.



TRABAJAR

Sarah Jaffe.
Ed. Capitán Swing. 512 pág.

Un examen exhaustivo de por qué «hacer lo que te gusta» es una receta para la explotación, que crea una nueva tiranía del trabajo en la que aceptamos alegremente realizar tareas que se apoderan de nuestras vidas. A través de las experiencias de empleados de diversos sectores desde el becario no remunerado hasta el profesor agobiado, pasando por el trabajador sin ánimo de lucro e incluso el atleta profesional Jaffe revela cómo nos han engañado a todos para que nos creamos una nueva tiranía del trabajo. Comprender la trampa del trabajo por amor nos capacitará para trabajar menos y exigir lo que vale nuestro desempeño y la tarea realizada.



DESVELANDO EL PASADO

Cristina Noferini.
Ed. Luciérnaga. 224 pág.

Constelaciones familiares y tarot para comprenderte y sanar. Presente, pasado y futuro forman parte de nosotros. Los que te precedieron han influido en ti. Las constelaciones familiares indagan en las relaciones y traumas que subyacen en todas las familias. Y que pueden haber dejado, sin que seamos conscientes de ello, una profunda huella en nuestra personalidad y conducta, en los miedos que nos acechan y en la forma de afrontar los obstáculos. Es como una herencia transgeneracional, aparentemente imperceptible, que solo sale a la luz con las herramientas adecuadas. El libro incluye el Oráculo Belline, la numerología, la cábala, la astrología o los chacras.



BEING BIOTIFUL

Chloé Sucrée.
Ed. Grijalbo. 240 pág.

Cocina vegetariana para cuidarte, preparando comidas deliciosas, rápidas y muy saludables con el método del Batch Cooking.

¡Organízate y disfruta!

Chloé, fundadora del blog Being Biotiful, que cuenta con miles de seguidores, nos enseña una manera de planificar y preparar comidas saludables, caseras y fáciles para toda la semana en tan solo una tarde. Tras años de práctica en el arte de tostar y mezclar semillas, batir frutas y verduras y combinar ingredientes de manera sorprendente, nos cuenta su historia y sus consejos esenciales e inspiradores para cambiar nuestra rutina alimentaria y encaminarnos hacia una dieta vegetariana, orgánica y de temporada.



AVALON

Nina Llinares.
Ediciones Obelisco. 448 pág.

En esta guía de viaje interior y exterior, Nina Llinares te invita a conectar, más allá de lo físico, con la tierra sagrada de Glastonbury y su contraparte energética, Avalon. Este libro-guía está diseñado para aquellos que sienten la llamada de la Diosa y desean explorar tanto los enclaves sagrados como el interior de su propio ser. Descubre la magia de Glastonbury, un lugar de peregrinación desde tiempos inmemoriales, donde cada colina y cada piedra cuenta una historia de poder y espiritualidad. Sumérgete en la historia de aquellos lugares y robles sagrados, y siente la resonancia energética que ha atraído a buscadores y místicos durante siglos.



Y también...

Los libros de una nueva editorial. Kitaeru significa “forjar” o “entrenar” en japonés, y se refiere a que cada golpe sobre el metal lo transforma en algo más resistente y flexible. Algo parecido a lo que le pasa al ser humano ante las adversidades de la vida, con la forja del carácter y el cultivo de una personalidad consciente. Han publicado un libro excelente (ver p. 22-26), y también...



TERMINA YA CON EL AUTOSABOTAJE

Maxime Coignard y François Cheigné. Ed. Kitaeru. 184 págs. ¿Qué tipo de autosaboteador eres? Podrás identificar el perfil de autosaboteador que te corresponde entre los siete que existen (Buscaminas, Lamentador, Negacionista, Crítico, Derrochador, Rompedor

y Trolero). Miedo al fracaso, falta de autoestima, comparaciones permanentes, estrés... Existen numerosas razones para autosabotearse, que difieren según tu perfil, tal como se explica con detalle en el libro. ¿Pero qué pasaría si pudieras abandonar las sombras, percibir las trampas que te pones a ti mismo y superarlas?

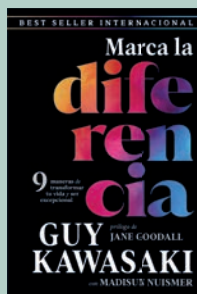


AMAR SIN CICATRICES

Ciara Molina. Ed. Kitaeru. 288 págs. Nadie dijo que sería fácil amar después de las heridas, pero sí es posible.

Desactivar los mecanismos de defensa que habías puesto en marcha para protegerte puede ser complicado. Hasta te cuesta creer que te mereces un amor

saludable y consciente, y la lucha interna por confiar en que es posible vivir una relación sin el miedo constante a ser abandonado/a o a que te hagan daño. Por suerte, la responsabilidad afectiva, la intimidad emocional, la aceptación, el poder curativo del amor y una buena red de apoyo... y la empatía de tu nueva pareja te ayudarán en estas situaciones.



MARCA LA DIFERENCIA

Guy Kawasaki y Madisun Nuismer. Ed. Kitaeru. 208 págs. Este libro recoge las ideas extraídas de más de 200 entrevistas con personas extraordinarias que inspiraron el cambio, como Jane Goodall, Stacey Abrams, Olivia Julianna, Julia Cameron y otros. Explica de forma táctica, práctica y a veces radical cómo transformar tu vida y marcar la diferencia. Revela cómo adoptar una mentalidad enfocada al crecimiento, cultivar la perseverancia y encarnar la afabilidad a lo largo de toda una vida.

Códigos QR



1 Burrito



2 Andreas Kalcker y el efecto del dióxido de cloro en la sangre



3 Dr. Chial - Informe Flexner



4 Stamets y la psilocibina



5 Osho, Cielo e Infierno



6 Raím de pastor

¿QUIÉN ES MÁS FUERTE? EL CUENTO DEL VIENTO Y EL SOL

Discutían un día el Viento y el Sol acerca de cuál de los dos era el más fuerte cuando vieron pasar un hombre envuelto en una capa.

El Viento se echó a reír y dijo:

—Se abraza a su capa como si fuera a perderla. No sabe que con solo soplar un poco, yo se la arrancaría.

El Sol, entonces, le propuso ver quién de los dos podía quitarle la capa.

El Viento comenzó a soplar, cada vez con más furia. Pero, cuanto más fuerte lo hacía, más se envolvía el hombre con la capa. Por fin, el Viento se calmó y se declaró vencido.

Entonces salió el Sol de entre las nubes y comenzó a entibiar suavemente la tierra y a acariciar al viajero con sus rayos. El hombre anduvo un poco y luego, se sacó la capa y la colgó en su brazo.

El Sol demostró entonces al Viento que la suavidad y el amor son más poderosos que la furia y la fuerza.



Esopo fue un escritor de fábulas griego que vivió en el siglo VII aC y del que se desconoce la fecha exacta del nacimiento y la muerte. Todavía hoy se valoran y conservan una serie de textos que conocemos como *Fábulas de Esopo*. Esta fábula sugiere cómo comportarse en el mundo. La moraleja («moral», del latín *mores*, «hábitos») muestra que tod@s podemos ser mejores.