

Los pioneros en alimentación, salud y vida naturista

# integral

www.larevistaintegral.net

n.º 544 • 5,95 €

*¿Qué tipo de magnesio necesitas?*

**DANSHARI: ORDENAR  
CON LA PIONERA JAPONESA**

**EL CALDO DE HUESOS,  
¿ES NECESARIO?**

**PLANTAS  
ANTIHUMEDAD**

**MIJO Y DIABETES**

**LOS 7 PILARES  
DEL AMOR PROPIO**

**CUADERNO DISIDENTE**

# Juegos mindfulness

WESAK 2025 • BEBIDAS AYURVÉDICAS • CITRULINA • FITOTERAPIA  
BUENAS RECETAS SIN MATAR ANIMALES • EL HÍGADO EN PRIMAVERA



## EL PUENTE DONDE HABITAN LAS MARIPOSAS

Nazareth Castellanos.  
Ed. Siruela. 280 pág.

«Biosofía de la respiración» con el eslogan «Todos podemos ser esculptores de nuestro propio cerebro (si nos lo proponemos)». La neurocientífica Nazareth se fija en Heidegger y deja claro, casi como si nos contara un cuento, que ni sospechamos la relación que hay entre nuestro cerebro y el resto de nuestro cuerpo. En un libro fascinante muestra al cerebro como un órgano que puede ser esculpido con la intención y la voluntad como herramientas. Conocer su capacidad para aprender y adaptarse al entorno es descubrir aquello que nos construye desde fuera. Pero, paradójicamente, es esa misma plasticidad neuronal la que nos brinda la oportunidad de transformarnos desde dentro.



## LAS 103 RECETAS MÁS RÁPIDAS DE LA COCINA VEGANA

Gavina Ibern. Ed. Dofins.  
240 pág., color

Descubre el placer de una alimentación consciente y deliciosa y una forma de alimentarte que no comprometa el sabor, la presentación ni la nutrición. Una invitación a explorar recetas veganas rápidas y sencillas, pensadas para disfrutar de una cocina saludable en poco tiempo. Con más de 30 años de experiencia en nutrición integrativa, la autora comparte su sabiduría sobre el poder transformador de los alimentos. Muestra cómo la conciencia en cada bocado puede potenciar tu bienestar físico, mental y emocional. Tanto si eres un amante de la cocina como si buscas una solución rápida para tus comidas diarias, aquí tienes inspiración para alimentar tu cuerpo y alma.



## VIDA SECRETA DE LOS ÁRBOLES

Fred Bernard. Ed. Lunwerg. 240 pág., color

Edición ilustrada del bestseller del guarda forestal Peter Wohlleben sobre los árboles y los bosques. Un fenómeno internacional con más de 7 millones de lectores que ha sido traducido a más de 40 idiomas. El autor es el guardabosques más famoso del mundo. Este libro cuenta su historia, ahora en forma de novela gráfica. En los bosques suceden cosas sorprendentes: árboles que se comunican entre sí, árboles que aman y cuidan a sus hijos o a sus vecinos enfermos, árboles sensibles, con emociones y recuerdos. Historias sobre las extraordinarias habilidades de los árboles, con los últimos descubrimientos científicos y sus propias experiencias en los bosques.



## ¿AMAMOS AÚN LA VIDA?

Erich Fromm.  
Ed. Amor. 155 pág.

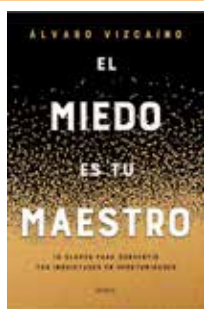
«Sobre lo que puede y lo que no puede lograr el amor». Con motivo del 125 aniversario del nacimiento de Erich Fromm, este libro recoge los artículos en los que aborda la pervivencia del amor en la vida. ¿A qué aspiramos en la vida? ¿Qué la determina? Fromm siempre ha aportado valiosos elementos de reflexión sobre aspectos tan elementales como cómo ser auténticos o creativos, cómo definir nuestra vida, cómo querernos a nosotros mismos, o cómo afrontamos la muerte o la depresión. Además, también se le conoce por abordar un tema muy concreto y de una relevancia fundamental: ¿qué pasaría si introdujéramos una renta básica en las personas y la sociedad?



## EL MIEDO ES TU MAESTRO

Álvaro Vizcaíno.  
Ed. Urano. 192 pág.

«Diez claves para convertir tus inquietudes en fortalezas». Hace una década, la historia de Álvaro Vizcaíno dio la vuelta al mundo. Tras quedar colgado sobre un abismo, tuvo que saltar para salvar su vida, resultando gravemente herido. A pesar de ello, logró sobrevivir durante dos días, y hoy su odisea está ya en la gran pantalla. Tras años de dar conferencias e inspirar a equipos, ha decidido llevar sus experiencias y aprendizajes a la existencia cotidiana. ¿Cómo puede tu mayor miedo convertirse en un gran maestro para transformar tu vida? Un manual para comprender ese poder oculto opera dentro de ti, y para avanzar por las etapas que te llevarán a desatar todo tu potencial.



## NUESTROS MALES SON NUESTRA HISTORIA

Christian Flèche.  
Ed. Obelisco. 224 pág.

La descodificación biológica me reveló mi vida, ¡a ti puede revelarte la tuya! «Creé la descodificación biológica en 1993, después la he enjabrado, en la actualidad, en veintitrés países, permitiendo a mujeres y hombres convertirse en psico-bio-terapeutas y así ayudar a sanar a miles de personas. He creado una nueva forma de psicoterapia orientada hacia la transformación del cuerpo, pasando por los códigos biológicos y la historia emocional. Yo ni siquiera podía imaginarlo, hasta tal punto fue mi infancia una sucesión de fracasos, humillaciones, violencias y deseos de morir. Después, finalmente, todo, o casi, se transformó y quedó sanado.



## ¿HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LA MENTE?

José Luis Belmar. Ed. Desclée de Brouwer. 160 pág.

Nuestra mente construye nuestra percepción de la realidad mediante pensamientos y diálogos internos. Casi siempre funcionamos en modo pensante, sin despegarnos del diálogo interno que acapara la atención y condiciona nuestro comportamiento. El problema es que, dejándonos dominar por un exceso de dispersión mental quizá nos estemos perdiendo lo mejor de la vida. Una invitación a encontrar respuestas a la pregunta del título: aprender a estar serenamente receptivos, arraigados en el presente, puede abrir la puerta hacia una vida más equilibrada y consciente. Hacia una vida más real y menos deformada por el ego.



## 7 PUERTAS DE LA FELICIDAD

Marta Miguel y Jacqueline Lloberes. Ed. Contacto. 214 pág.

Sumérgete en un viaje transformador hacia la felicidad y el bienestar de la mano de siete prestigiosos expertos del crecimiento personal. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué nos acerca y qué nos aleja de ella? ¿Qué podemos hacer para ser más felices? Del misterioso mundo de los sueños hasta el poder transformador del coaching y la Programación Neurolingüística, la Narrativa Terapéutica, la terapia psicocorporal, la terapia Gestalt, el mindfulness y la formación El orden que da felicidad. Con la colaboración de Francisco Peñarubia, Vicens Olivé, Cherif Chalakani, Joan Corbalán, Javier García Campayo, Jordi Amenós y Jaume Cardona.



## Y también...



### YOGA SPIRIT

Miriam Llano (directora). Ed. Cultura activa. 100 págs.  
Una revista cien por cien yoga y cien por cien con los temas que nos gustan en Integral. Con colaboraciones de personas que viven el yoga y «los cambios positivos para el mundo». Eneagrama, yoga y meditación; aceites esenciales; chado; bebidas ayurvédicas; mindfulness; Dinacharya; tolerancia; yoga facial y varias clases de yoga; swami Sivananda; entrevistas y testimonios; Yin Yoga; reportaje sobre la escuela de yoga integral Mahashakti... En resumen: recomendable.

### LIBROS «QUE-PODRÍAN-ESTAR-MUY-BIEN, PERO»



### MERMELADAS Y CONFITURAS.

María Regás & Teresa Millás. Ed. Planeta Gastro.

Los secretos del Museu de la Confitura para preparar en casa y descubrir todas sus posibilidades gastronómicas. Un magnífico libro con abundantes recetas de las mermeladas y las confituras más exquisitas y deliciosas (algunas, de prestigiosos cocineros). «El Museu de la Confitura, reconocido internacionalmente por su excelencia en la elaboración de mermeladas y confituras gourmet, ofrece en su primer libro un gran repertorio con sus recetas más sabrosas, pequeños grandes secretos para que puedas disfrutar de sabores únicos en casa. Este es un recetario para preparar nuestras propias mermeladas, confituras, chutneys, jaleas y compotas con ingredientes naturales y de la más alta calidad, iguales a las que ellas llevan haciendo durante más de veinte años.» Hasta aquí todo muy bien, ¿no? Como naturistas, podríamos hacer una pataleta sobre el exceso de azúcar y su relación con la salud, pero no. Es que este libro de mermeladas (que hasta ahora los lectores amantes del queso maridaban con quesos) contiene una receta con foie-gras. ¡Qué pena que tengamos que avisarlo a los lectores, en un libro tan bien hecho!



**Inflamación... de libros.** En los dos últimos meses hemos visto publicados más de una docena de libros sobre «nutrición equilibrada» (ejem) la microbiota (ejem) y la inflamación en el proceso digestivo (ostras ya). Y nos encontramos con que todos ellos, con más o menos pericia, son la obra primeriza de nutricionistas (casi tod@s muy jóvenes) que vienen a curarnos con propuestas tan «razonables» que cualquier persona puede seguir las prácticamente sin cambiar nada de lo que come. Y nos encontramos con libros que nos hablan de «alimentación compasiva» (la compasión que se propone es para las personas que quieren adelgazar, no para los animales no humanos). O con propuestas de «vida antiinflamatoria» que incluyen caldo de huesos, ahora mismo muy de moda. Bueno, al menos en este caso agradecemos la idea: encontraréis todo para evitar el caldo de huesos en las pág. 36-39.

## Códigos QR



1 Children Health Defense



2 Introducing Homeopathy - The Film



3 Tortilla vegana



4 El verdadero poder de tus músculos



5 Gimnasia sin excusas



6 El puente donde habitan las mariposas

*Pudiste solo, pudiste cansado,  
pudiste sin un peso,  
pudiste triste y asustado. Siempre pudiste.  
(Y vas a poder, no te rindas).*

**AUTOAYUDA ANÓNIMA**

\* \* \*

*El loto crece en el barro. Cuanto más oscuro  
y profundo es el lodo,  
más hermoso es su florecer*

**PROVERBIO BUDISTA**

\* \* \*

*Todos los que se consideran mejores,  
me parecen sospechosos.*

**BERT HELLINGER**

\* \* \*

*Cada cual tiene la edad de sus emociones.*

**ANATOLE FRANCE**

- Bert Hellinger (1925-2019) fue el creador de las Constelaciones Familiares. *Entrevista en Integral 477.*
- Jacques Anatole France (1844-1924) fue un escritor francés premio Nobel de Literatura 1921.