

# Actualidad editorial



## ACEITES ESENCIALES

Antonia Jover

RBA (Integral). 192 páginas.

Antonia Jover, una de las aromaterapeutas más reputadas de nuestro país, nos presenta los extraordinarios beneficios de la aromaterapia y los aceites esenciales en una obra amena, práctica y completa para alcanzar una vida sin estrés. Una guía para conocer, entender y aplicar los beneficios de la aromaterapia, consejos para combatir más de una veintena de dolencias y malestares, tanto físicos como emocionales. Un recetario aromaterapéutico y recomendaciones para una vida saludable y libre de estrés con unas prácticas fichas con toda la información sobre cada aceite esencial.

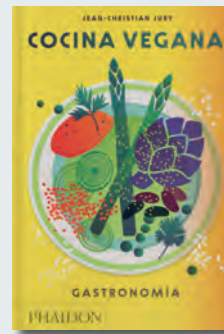


## VEGANO FÁCIL

Blanca Herp

Ed. Robin Book. 160 páginas

Los estudios sobre personas veganas realizados a nivel mundial muestran que, de promedio, son significativamente más sanas que el resto de la población. El peso corporal, la presión arterial, los lípidos en sangre, la función renal y la salud en general se encuentran más a menudo, en rangos normales. El estilo de vida vegano es la mejor forma de ayudar de forma pacífica a detener el cambio climático, cuidar del medio ambiente, de los animales, de los seres humanos hambrientos y de la propia salud. Este libro es una buena introducción al veganismo y presenta una buena cantidad de recetas fáciles y saludables que se pueden preparar en casa.



## COCINA VEGANA

Jean-Christian Jury.

Ed. Phaidon. 176 páginas.

Recopilación de estupendas recetas caseras veganas de todos los lugares del mundo. Más de 450 recetas de más de 150 países (todos visitados por el autor) con ingredientes fáciles de encontrar en todas partes. Contiene ideas sobre cómo debe ser la despensa vegana ideal y estos capítulos: Entrantes, Ensaladas, Sopas, Platos Principales, Granos y Legumbres, Pasta y Noodles, Postres y Chefs invitados. Por primera vez una Biblia Gastronómica de Phaidon se realiza en torno a un tipo de cocina y no a un país y, como todas ellas, incluye, al final, menús veganos de chefs famosos de todo el mundo. Entre ellos está el del restaurante Céleri de Barcelona, de Xavier Pellicer.



## MÁS VEGETALES, MENOS ANIMALES

Julio Basulto, Juanjo Cáceres

Ed. Debolsillo. 344 páginas.

Escuchar la vehemente expresión con la que Julio Basulto defiende apasionadamente una alimentación más saludable siempre nos deja con ganas de más. Basulto noquea tanto la mayor parte de tonterías con las que la industria alimentaria saca partido de nuestra pereza y desconocimiento al entrar en la cocina... como los falsos «estudios científicos» para colocarnos cualquier producto. Su mirada incluye también aspectos de la alimentación vegetariana... Este libro –no vegetariano– defiende una alimentación vegetal, desmontando falsas creencias y proporcionando argumentos científicos serios que la avalan. Volveremos a verlo.



## NUTRICIÓN ESENCIAL

Estela Nieto e Iván Iglesias

Ed. Diversa. 132 páginas

El libro más actual de recetas de la nueva cocina vegana. Los autores del blog "Nutrición esencial" nos descubren en este libro sus secretos para compaginar una alimentación saludable, sabrosa y a la vez fácil de hacer. Nos contagian sus ganas de cocinar y nos abren un abanico de posibilidades en la cocina vegana. ¿Te quedas a veces sin ideas y acabas comiendo siempre lo mismo? En estas páginas encontrarás ideas suficientes, con fotos de todas las recetas, para hacer de tu alimentación algo variado y alejado de la monotonía. Una alimentación natural y moderna, en línea con la tendencia actual hacia una alimentación vegetal.



## YOGA EN LA COCINA

Zaira Leal

Ediciones Urano. 208 páginas, color.

Un completo recorrido por la alquimia de la alimentación, la salud y la consciencia, para vivir con aquello que nos nutre de verdad. Más que un libro de cocina y de yoga, es un excelente compendio de técnicas y recetas basado en el ayurveda, el yoga y los principios de nutrición más actuales para disfrutar de salud física, libertad emocional y estados de conciencia más elevados. Cada uno de los capítulos corresponde a ocho estados físicos y mentales. Con secuencias de yoga con la técnica Bowspring para hacer en casa; recomendaciones de estilo de vida; recetas creativas para nutrirnos y disfrutar; superalimentos, meditaciones y visualizaciones...