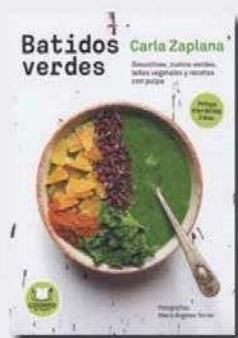
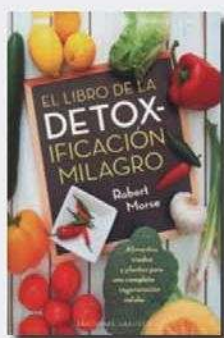


# Actualidad editorial



**BATIDOS VERDES**  
Carla Zaplana  
Ediciones Urano. 128 páginas

Después de su «Zumos verdes», su primer libro de gran éxito, Carla Zaplana propone batidos y smoothies verdes, entre otras recetas con pulpa. Al igual que los zumos, los batidos son una gran fuente de micronutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas activos y otros fitonutrientes de los vegetales, con un extra de fibra y cremosidad, pensado para personas que dependen de este poder saciante. Alrededor de cincuenta recetas de batidos y zumos verdes de todas clases, con leches vegetales y también la manera de aprovechar la pulpa de los zumos para preparar 'snacks'.



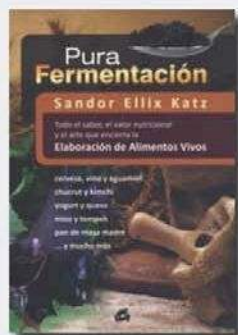
**EL LIBRO DE LA DETOXIFICACIÓN MILAGRO**  
Robert Morse  
Ediciones Obelisco. 648 páginas

Un libro muy completo que muestra cómo limpiar el organismo de los venenos que están destruyendo tu salud, para empezar el proceso de regeneración celular completa que lleva a la verdadera sanación. Basándose en 30 años de experiencia clínica, y tras haber tratado miles de personas con enfermedades que van de la obesidad al cáncer, el autor muestra su sistema de sanación, que tanto sorprende en América: el ¡milagro! de la detoxificación. Alimentos crudos, plantas medicinales, una dieta especial, y toda clase de informaciones, fórmulas hercales y recursos. Detox de la A a la Z, con respuesta a todas las preguntas más habituales.



**LA CURA DE UVAS**  
Blanca Herp.  
Ed. Robin Book. 170 páginas

La cura de uvas es un excelente método depurativo practicado en todo el mundo tanto por parte de enfermos, que experimentan curaciones espectaculares, como por personas sanas que quieren beneficiarse de una dieta desintoxicante unos días al año. Las posibilidades de curación de la uva son enormes. Es un «alimento-medicina» antiinflamatorio, que destruye células cancerosas, combate los trastornos de la tiroides, impide la caída del cabello, cura las anemias o regenera tejidos, entre una larga lista de remedios.



**PURA FERMENTACIÓN**  
Sandor Ellix Katz  
Gaia Ediciones. 254 páginas

En el universo de la nutrición sana, los alimentos fermentados aportan increíbles beneficios para la salud, a la vez que resultan deliciosos y sencillos de elaborar. Este libro es ideal para introducirnos y elaborar fermentos vegetales, lácteos, de legumbres, de harina y también de bebidas como la cebada, (aparte de la cerveza que, como otras bebidas alcohólicas, podemos dejar aparte). Contiene recetas que complementan este interesante texto para todos los amantes de la alimentación sana y natural. Ajo en salmuera, vinagre de piña... Como se sabe, la mayoría de alimentos fermentados son una bendición para la flora intestinal y la salud.



**COCINA VEGANA**  
Virginia García, Lucía Martínez  
Ediciones Oberon. 198 páginas

Además de una forma de alimentarnos, el veganismo es una filosofía y un estilo de vida de profundo respeto a los animales, nuestros parientes cercanos. En los países desarrollados, las personas que no comen pescado, carnes u otros alimentos de origen animal muestran menores índices de obesidad y una buena salud cardiovascular, directamente relacionados con una forma de vida más saludable. Las abundantes recetas del libro (basado en CeatiVegan, una de las web de cocina vegana más populares) muestran cómo podemos transformar una infinidad de recetas para que la adaptación a la comida vegana resulte mucho más sencilla de lo que podría parecer.



**TODO ESTÁ EN TU DIGESTIÓN**  
Dr. Josh Axe  
Editorial Paidós. 396 páginas

Más del 80% de la población mundial sufre el síndrome del intestino permeable, un trastorno que se considera la zona cero de enfermedades como las alergias, las sensibilidades alimentarias, la diabetes, las enfermedades digestivas, la artritis, los trastornos de tiroides e incluso la fatiga crónica y el autismo. Este es un libro interesante (aunque al final contenga unas cuantas recetas convencionales no vegetarianas), que contiene las claves para tratar todos estos problemas de salud a través de cinco sencillos pasos. Nos ayuda a identificar los cinco «tipos de intestino» y nos ofrece un plan personalizable que incluye dietas, suplementos y recomendaciones.