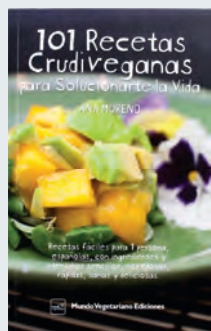


# Actualidad editorial

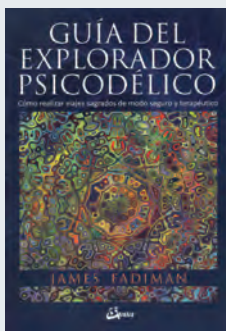


## 101 RECETAS CRUDIVEGANAS

Ana Moreno

Mundo Vegetariano ediciones. 134 páginas

Desde hábitos saludables para cocinar, pasando por ingredientes secretos y menús equilibrados, Ana Moreno nos presenta las situaciones que pueden resultar más difíciles para los vegetarianos... y más aún si se trata de alimentos crudos y veganos. Qué desayunar o merendar, los platos únicos que se pueden cocinar, cómo organizarse si se come en el trabajo, o en los picnics camp-estres, o si la familia se reúne los domingos para almorzar, si se viaja en coche..., cómo preparar cenas ligeras, cenas románticas, cenas informales, comida para celebraciones y bodas, qué darles a los niños, cómo organizar las fiestas, las delicias de la repostería vegetariana...



## GUÍA DEL EXPLORADOR PSICODÉLICO

James Fadiman

Ed. Gaia. 448 páginas

Con más de 40 años de experiencia investigando con enteógenos, James Fadiman es considerado como la más respetada y versada autoridad estadounidense sobre la psicodelia y su aplicación. El libro contiene buenas prácticas para realizar viajes sagrados de forma segura, a la vez que aborda los efectos inmediatos y a largo plazo del uso de psicodélicos, ya sea para propósitos espirituales (dosis altas), terapéuticos (dosis moderadas) o para la resolución de conflictos (dosis bajas). El autor revisa investigaciones antiguas y recientes sobre el valor psicoterapéutico del LSD y otras drogas visionarias a modo de herramienta para el desarrollo de la consciencia personal y para tratar enfermedades.



## LO QUE APRENDÍ DEL DOLOR

Jacobo Parages

Plataforma editorial. 176 páginas

Cuando Jacobo ya no podía más del dolor crónico que le provocaba su enfermedad, espondilitis anquilosante, decidió no dejarse amilanar por ella. Lejos de eso, emprendió un viaje por todo el mundo, que se convirtió en un viaje hacia su interior también, y recuperó su pasión por la natación. Su empuje y constancia lo llevaron a cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar dos veces. Cuando unos años después le detectan un tumor maligno, su reto fue cruzar a nado los 40 kilómetros que separan las islas de Mallorca y Menorca. Lo consiguió en doce horas, una gesta que hasta entonces solo habían logrado ocho personas en el mundo. Su libro es una inyección de optimismo, esperanza y energía, para todos los que padecen cualquier tipo de dolor.



## PLANTAS MEDICINALES EN CASA

María Tránsito y Carlota Máñez.

Ed. Océano Ámbar, 240 páginas, color

Tomarse una infusión de manzanilla antes de dormir o recurrir al aloe vera para cuidar la piel son gestos habituales. Pero, ¿sabías que el arándano es efectivo en caso de cistitis, que el olivo regula la tensión arterial o que el lúpulo favorece el sueño en los niños? Cada vez más personas utilizan las plantas medicinales, así que vale la pena conocer mejor las que tenemos más a mano para cuidarnos, prevenir y tratar los trastornos cotidianos. Este libro contiene una buena selección de plantas con las que elaborar remedios naturales para cada ocasión, eficaces y sin efectos secundarios. Agrupados de forma fácil y práctica, con explicaciones detalladas para prepararlas en casa.



## RESPIRAR LA VIDA

Dan Brulé

Ed. Urano. 220 páginas

La respiración es el medio de comunicación entre la mente y el cuerpo, entre la consciencia y el inconsciente, entre la mente y el ser. Esta es una guía sencilla y revolucionaria que defiende el poder de la respiración para controlar nuestro estado de bienestar, potenciar nuestra mente y mejorar el espíritu. Desde situaciones de estrés elevado hasta pequeños desafíos cotidianos, esta obra nos enseña a utilizar la conciencia y la respiración de manera consciente. Incluye un programa de veintiún días para que el lector empiece a experimentar los beneficios de la respiración.



## INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA CRANEOSACRAL

Gert Groot Landeweer

Ediciones Obelisco. 320 páginas

La terapia craneosacral intenta localizar las tensiones del cuerpo a través de una forma especial de contacto, de suaves toques. El cuidadoso trabajo realizado con las manos puede tratar muy efectivamente los dolores de espalda, los trastornos ocasionados por el estrés y una larga lista de problemas físicos, además de activar el poder autocurativo del organismo. Al contrario que en el masaje clásico, el terapeuta no ejerce ninguna presión de forma activa. Más bien dirige su cuidadoso tratamiento basándose en las condiciones internas previas del paciente, siguiendo sus tejidos de forma pasiva en la dirección en la que más fácil resulta conseguir su relajación.