

Actualidad editorial

Apps



CÓMO HACER SENCILLO EL AYUNO CON SIROPE DE NEERA, Vasanti Niemi, Obelisco, traducción de Varda Fiszbein, 216 pp., 19 €

El ayuno y la «desintoxicación» son cada vez más populares, pero no todo el mundo puede tomarse un tiempo para realizar un proceso de desintoxicación ni tiene tiempo para recetas complicadas.

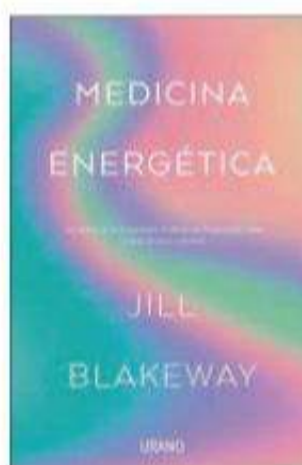
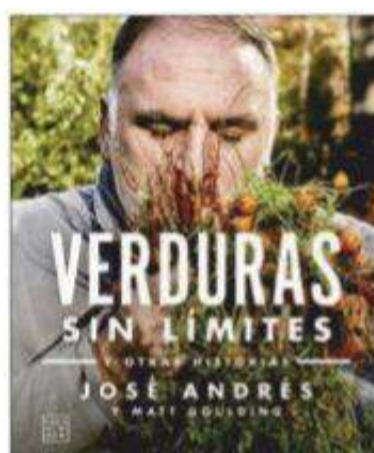
Uno de los métodos más fáciles, más eficaces y sobre todo para el uso diario, es la cura de savia y zumo de limón, muy apreciada por personas activas debido a sus altos niveles de energía y sus nutrientes básicos naturales.

Ideal para quienes quieran liberarse de cargas interiores y exteriores y que desean dar un paso adelante hacia una mayor conciencia de su salud y una alimentación sostenible.

VERDURAS SIN LÍMITES, José Andrés, Planeta Gastro, 368 pp., 26,90 €

Conocido por su energía inagotable y su salvaje imaginación, el chef asturiano canaliza sus treinta años de cocinar y comer por todo el mundo en esta carta de amor apasionada, sorprendente y deliciosa al reino vegetal.

El objetivo de este libro es mostrarnos cómo podemos comer más verduras de las formas más diversas y satisfactorias posibles. Recetas, los trucos y los consejos que se esconden tras los platos que han hecho de José Andrés uno de los chefs más importantes de América.



MEDICINA ENERGÉTICA, Jill Blakeway, Urano, traducción de Laura Fernández, 240 pp., 18 €

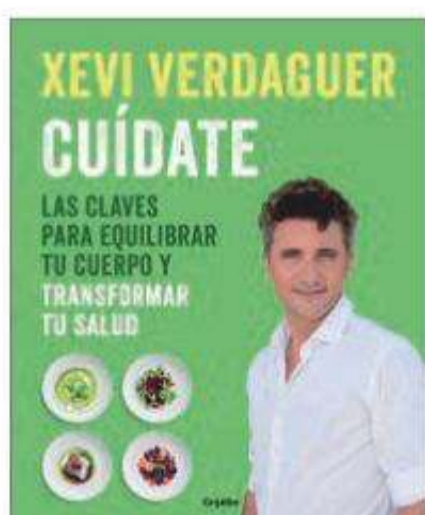
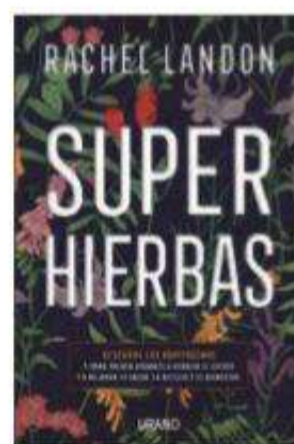
¿Cómo actúa la medicina energética? ¿Por qué da tan buenos resultados? ¿Es el sanador un mero placebo o actúa como un canal por el que circula la energía?

Jill Blakeway, una de las sanadoras energéticas más acreditadas y solicitadas del mundo, especialista en medicina china y titulada en acupuntura, confiesa su asombro ante la capacidad curativa de la medicina energética, un conjunto de disciplinas basadas en la manipulación de la energía, la misma fuerza vital que se conoce como qi en la medicina tradicional china.

SUPER HIERBAS, Rachel Landon, Urano, traducción de Alicia Sánchez, 288 pp., 19 €

Todos conocemos las cualidades nutritivas de los superalimentos, pero los beneficios de las superhierbas van más allá de las vitaminas y los nutrientes: estimulan el sistema inmunológico, aportan belleza y longevidad y reequilibran el organismo ante el estrés, ya sea medioambiental, emocional o físico. Los poderes tónicos y curativos de las superhierbas o adaptógenos son prodigiosos.

Rachel Landon, especialista en fitoterapia, reúne en este libro los adaptógenos más potentes y accesibles.



CUÍDATE: LAS CLAVES PARA EQUILIBRAR TU CUERPO Y TRANSFORMA TU SALUD, Xevi Verdaguer, Grijalbo, 264 pp., 17,90 €

A menudo sufrimos molestias que tratamos con medicamentos: migrañas, dolores crónicos, fatiga, dolores menstruales, contracturas, ansiedad...

Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla a la vez que nos da las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y ser así más protagonistas de nuestra salud. Este libro ofrece conocimientos y consejos para que podamos aplicarlos a nuestro día a día.

PETIT BAMBOU

Esta app ofrece una serie de meditaciones de 10 minutos al día, guiadas en español, para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar nuestra capacidad de rendimiento y la calidad del sueño. Hay una versión gratuita y una premium de 6 € mensuales, apta para IOS y Android.

CLUE CALENDARIO MENSTRUAL

Este calendario nos ayuda a conocer los patrones de nuestro ciclo y a detectar los días más fértiles, pues hace un seguimiento mensual del ciclo menstrual, aparte de proporcionarnos datos sobre las horas que dormimos, el peso, el estado de nuestra piel, etc. Es gratuita, con versión IOS y Android.

COOKPAD

Esta es la red social de cocina más grande del mundo donde se pueden colgar las propias recetas. Por otro lado, nos ofrece más de 230.000 recetas caseras, incluyendo ágapes veganos. La versión básica es gratuita.

TRAZABLE

Solo hay que escanear el código de barras de cada alimento para saber el valor nutricional del mismo y el proceso seguido durante toda la producción. Ello nos permite decidir el impacto que nuestras compras causan en el medio ambiente.

YUKA

Al igual que la anterior, con el simple escaneo del código de barras, nos ofrece un análisis de los productos alimentarios o cosméticos que deseamos. A partir de ahí, evaluamos el impacto que cada productor tiene en el medio ambiente. En caso de que sea negativo, nos recomienda productos similares sin tanto impacto negativo.