



integral

Los pioneros en alimentación, salud y vida naturista

Integrar
548

www.larevistaintegral.net

n.º 548 • 5,95 €

CUADERNO DISIDENTE

**IA, Internet y
plasticidad cerebral**

**ESCUTELLARIA
Y PLANTAS
PARA DORMIR**

*¿Qué hacer
con el cortisol?*

**Smoothies
y bebidas «SIN»**

**EJERCICIO:
el mito del cardio**

**Un mapa para el autoconocimiento:
Las 16 personalidades**

**KOMOREBI ↗ PANELA ↗ LOS VELOS DE ISIS ↗ LA LEY DEL REFLEJO
COCINA TEX MEX ↗ SEXO: TU PUNTO C ↗ MÚSICA Y HZ ↗ ORTOREXIA**



¿Y A TI QUÉ TE MOTIVA?

Olga Cañizares y Cristina Miaja.
Ed. Desclée. 160 pág.

Invitación a un viaje de autodescubrimiento y transformación. Al unir la sabiduría de la filosofía práctica con el poder de la inteligencia emocional, el libro puede ser una herramienta poderosa para enfrentar los retos cotidianos con claridad mental y equilibrio emocional. Es un enfoque práctico e innovador que aboga por una visión integral y muy personal del desarrollo. A lo largo de sus páginas, descubrirás un camino inspirado en los principios del estoicismo para cultivar resiliencia y serenidad junto con una comprensión actualizada de nuestras emociones desde una perspectiva neurocientífica. Más allá de la superación, es una guía para explorar su verdadero potencial de cada lector.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Michael Smith. (Amazon).
142 pág.

Ejercicios de estiramiento para mayores de 60 años. Prácticos y simples, para recuperar la flexibilidad, reducir la rigidez, aliviar el dolor y sentirse más joven que nunca. Más de 40 ejercicios de estiramiento. Con instrucciones claras paso a paso e ilustraciones detalladas de los ejercicios para realizarlos de forma correcta y segura (se explica el principal error que comete la gente al estirar y que les impide mantener su flexibilidad, y da consejos útiles para aprovechar al máximo tu rutina de estiramiento y evitar lesiones). Incluye los dos únicos tipos de técnicas que necesitas conocer para realizar estiramientos eficaces y numerosas opciones para trabajar cada parte del cuerpo.



MÁS CERCA DE MI PADRE

Jamling Tenzing Norgay.
Ed. Capitán Swing. 296 pág.

Sabemos muy poco de los sherpas, los grandes escaladores. Jamling Tenzing Norgay nos ofrece una historia que entrelaza las vidas de una familia, una montaña y un pueblo. Como líder de escalada de la famosa expedición IMAX al Everest de 1996, Jamling Norgay pudo seguir los pasos de su legendario padre, Tenzing Norgay Sherpa, quien junto con sir Edmund Hillary fue el primero en alcanzar la cima del monte Everest en 1953. Si bien su padre fue el pionero y el escalador más famoso de la familia, un total de doce parientes lograron alcanzar esa cima. En la tradición sherpa, escalar el Everest tiene un significado muy diferente al que prevalece en los relatos occidentales.



DESCUBRE TU IKIGAI

Jaume Rosselló.
Ed. Robin Book. 160 pág.

Encuentra el propósito que da sentido a tu vida y te impulsa cada mañana. Con herramientas prácticas para que el lector descubra su particular Ikigai. La tradición japonesa para una vida plena y con propósito: Ikigai es más que una filosofía, es el motor que impulsa cada día con entusiasmo y significado. Para aprender a identificar aquello que amas, en lo que eres bueno, en lo que el mundo necesita y por lo que puedes ser recompensado. A través de ejercicios prácticos y la sabiduría de los centenarios de Okinawa, encontrarás tu razón de ser y transformarás tu día a día. Incluye el espejo de las preguntas poderosas, el valor del momento presente y la mochila del autoconocimiento.



MANUAL DE TRANSFORMACIÓN PARA LA PAZ INTERIOR

Raniro Calle. Ed. Luciérnaga. 150 pág.

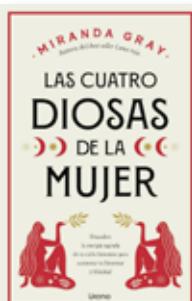
Texto salpicado de sabiduría budista, donde el autor nos propone cambiar la mente, conseguir quietud y discernimiento. Muestra cómo empezar con la práctica de la meditación para que nos ayude a dominar los pensamientos, a verlos como nubes que pasan, sin apropiárnoslos. Analiza la atención y el entendimiento correcto. Es importante la clara comprensión del fin, de los medios, de la idoneidad y de las enseñanzas. Y, nos advierte de las tendencias insanas que nos autodestruyen y destruyen a los demás: apego, odio, ofuscación, celos, envidia, resentimiento e ira. Para actualizar los potenciales más hermosos del ser humano.



LAS CUATRO DIOSAS DE LA MUJER

Miranda Gray.
Ed. Urano. 128 pág.

Conecta con las energías y dones sagrados de tu ciclo femenino para crear bienestar y felicidad. Manual de armonía basado en las cuatro diosas del ciclo femenino: Miranda Gray, impulsora de un movimiento mundial de espiritualidad femenina y autora del superventas Luna roja, presenta una obra práctica e inspiradora que invita a las mujeres a explorar el ciclo femenino para crear bienestar y felicidad. Responde a la necesidad de conectar con lo sagrado femenino, de expresar la feminidad y recuperar la conexión con esas energías que emanan de su ser por el hecho de ser mujeres. Un camino para celebrar los dones de la condición femenina en función del momento interno.

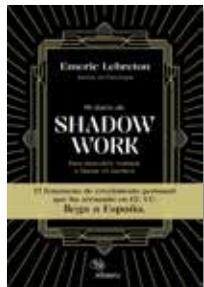


Y también...

Mi diario de SHADOW WORK

Emeric Lebreton.
Ed. Kitaeru. 224 pág.

“Para descubrir, trabajar y liberar mi sombra”. ¡Un viaje hasta el centro de tus emociones ocultas! Todas las personas tenemos una zona de sombra que alberga emociones reprimidas, pulsiones no reconocidas y deseos inconfesos. Cuesta reconocerlos, y además nos esforzamos por mantenerlos ocultos. Sin embargo, esa sombra alberga facetas de nuestra personalidad que, correctamente integradas, tienen un gran potencial y pueden aportar a nuestra existencia una riqueza insospechada. Explora tu inconsciente y descubre tus propios secretos ocultos. Con tests, preguntas de profundización progresiva, actividades de asociación libre y ejercicios de visualización.



BONDAD INESPERADA

Joe Vitale.
Ed. Obelisco. 192 pág.

“Historias autobiográficas de gratitud”. Cuando Bob Proctor, de El Secreto, falleció en 2022, Joe Vitale se sentó frente a su ordenador a la mañana siguiente y empezó a escribir sobre cómo había influido en su vida en 1998. Luego escribió sobre alguien que lo había ayudado en los inicios de su carrera: El Dr. Hew Len, que le había enseñado el ho'oponopono moderno. Al día siguiente recordó a otra persona que le había ayudado cuando más lo necesitaba. Vitale hizo lo mismo todas las mañanas durante un mes, hasta que se dio cuenta de que estaba escribiendo un libro... y de que la solución a los problemas se encuentra en una palabra: bondad.



Y también...

EL EQUILIBRIO

PERFECTO

Cuida tus hormonas desde la microbiota
Marta León. Ed. Lunwerg. 236 pág., color.

Un excelente libro, muy bien documentado y presentado, que en este caso explora la relación



entre las hormonas y la microbiota de la mujer, por la especialista en salud femenina Marta León. De nuevo es una lástima que en sus propuestas dietéticas aparezcan carnes y pescados... (De todas formas la hemos entrevistado: en Integral 549 nos presenta una alimentación cien por cien “plant based”. ¿Sabías que el acné, el síndrome premenstrual, la dificultad para perder peso o incluso la endometriosis podrían estar relacionados no solo con las hormonas, sino con lo que sucede en el intestino? Este libro aborda por primera vez la profunda conexión entre la microbiota y las hormonas de la mujer, destacando cómo la salud intestinal puede ser la clave para lograr el bienestar físico y emocional. De manera accesible pero rigurosa, explora el papel esencial que desempeña el estroboloma, la parte de la microbiota responsable de regular las hormonas, y brinda herramientas para nutrirlo. (Y mucho más, como veremos).

Códigos QR



1. Intestino, serotonina, nervio vago



2. Nicolás Olea, plásticos y microondas



3. Pensamientos antes de dormir



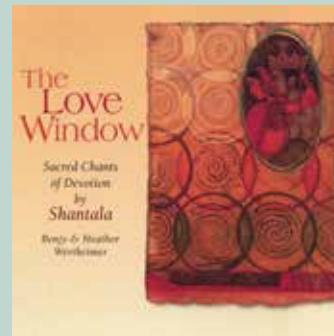
4. Gimnasia sanadora
Tai Chi



5. ¿Defensa o Dinero?



6. Abrazar burros



THE LOVE WINDOW

Sacred chants of Devotion.
Benji & Heather Wertheimer.
Shantala (Spotify)
Los Wertheimer presentan en Shantala una obra que trasciende los

límites entre música y oración, como define Krishna Das: “Esto no es solo música, es plegaria”. Benji Wertheimer aporta una trayectoria excepcional de más de cuatro décadas dedicadas a la música clásica india: fue discípulo de maestros como Alla Rakha, Zakir Hussain y Ali Akbar Khan. Su versatilidad como multiinstrumentista—tabla, esraj, guitarra, teclados y percusión—se ha plasmado en colaboraciones con Deva Premal & Miten o Jai Uttal. Junto a otras actividades musicales, Benji ha conocido el éxito con trabajos como Circle of Fire. Este “The Love Window” destila décadas de inmersión en los kirtan y la tradición devocional, ofreciendo cantos sagrados que funcionan como ventanas hacia estados profundos de contemplación.

*La única puerta que se cierra
y no se vuelve a abrir es la del ataúd.
Así que no sufras y sé feliz.*
ANÓNIMO DEL SIGLO XXI

* * *

*La causa primaria de la infelicidad nunca es la situación,
sino tus pensamientos sobre ella.
Sé consciente de los pensamientos que estás teniendo.*
ECKHART TOLLE.

* * *

*Nuestra habilidad para adaptarnos es increíble.
Nuestra capacidad de cambiar es espectacular.*
LISA LUTZ.

- **Eckhart Tolle** es el divulgador por excelencia de la importancia de vivir el momento presente. Su propuesta de bienestar personal se centra en «el poder del ahora» para trabajarnos por dentro.
- La californiana **Lisa Lutz** es escritora y guionista cinematográfica.