

# Actualidad

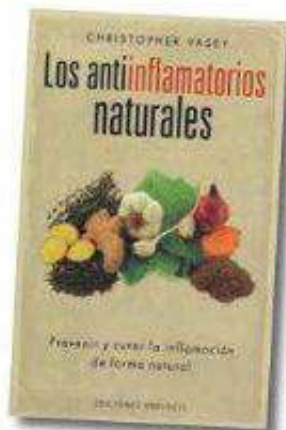
## editorial

### LOS ANTIINFLAMATORIOS NATURALES

Christopher Vasey  
Ediciones Obelisco. 256 págs.

Prevenir y curar la inflamación de forma natural. Conjuntivitis, sinusitis, bronquitis, reumatismos, dolor de espalda, ciática, tendinitis, cistitis, alergias... La lista y variedad de enfermedades inflamatorias es casi infinita, por algo

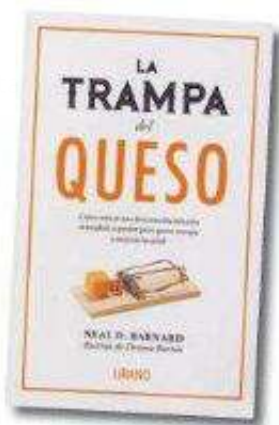
los antiinflamatorios son los medicamentos más vendidos en las farmacias. Sin embargo, los potentes fármacos destinados al tratamiento de las reacciones inflamatorias presentan numerosas contraindicaciones, a veces peores que la misma enfermedad. La naturaleza nos ofrece una solución: plantas medicinales que nos permiten elaborar remedios naturales sin efectos secundarios (garra del diablo, albahaca, cúrcuma, reina de los prados, própolis...)



### LA TRAMPA DEL QUESO

Neal D. Barnard  
(Recetas: Dreena Burton)  
Ed. Urano. 256 páginas

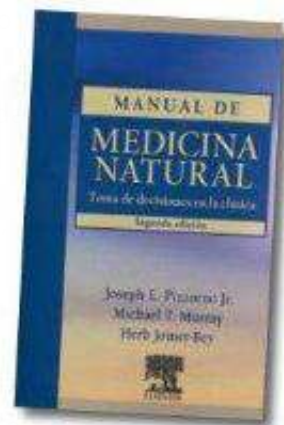
El queso es cualquier cosa menos saludable: aumenta los niveles de colesterol, sube la presión sanguínea, provoca diabetes y favorece las enfermedades autoinmunes. Alto en calorías, rico en sodio, rebosante de grasas saturadas y cargado de hormonas, al digerirse libera además casomorfina, unas sustancias químicas que provocan adicción. El Barnard revela la verdad sobre el queso, uno de los alimentos más adictivos de nuestra dieta. Y presenta un programa radical para perder peso, aumentar la energía y ganar salud. Con recetas en las que el queso animal se sustituye por queso vegano y las leches y yogures se reemplazan por leches y yogures no lácteos.



### MANUAL DE MEDICINA NATURAL

Joseph E. Pizzorno Jr.,  
Michael T. Murray, Herb Joiner-Bey  
Elsevier. 256 páginas.

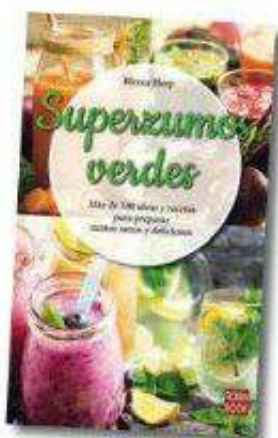
Es un libro de tipo clínico, reservado a profesionales. Edición actualizada y complementaria a la edición del "Tratado de medicina natural" de Pizzorno, uno de los pioneros en medicina natural. En conjunto, ofrecen una guía rápida y de acceso sencillo en el caso de los pacientes menos complicados e información detallada cuando es necesario. Se trata de un manual de actuación práctico y conciso sobre más de 80 enfermedades y síndromes comunes, que emplea estrategias basadas en la medicina natural e integrativa. Cada capítulo se divide en cinco secciones: resumen diagnóstico, consideraciones generales, algoritmo, consideraciones terapéuticas y estrategia terapéutica.



### SUPERZUMOS VERDES

Blanca Herp  
Ed. Robin Book. 320 páginas, color.

Energéticos, purificantes, vitamínicos... Los jugos frescos de frutas y verduras son una fuente inagotable de vitalidad, y a la vez un alimento desintoxicante cuyo alto poder curativo contribuye a reforzar las defensas del organismo. Además, son muy fáciles de preparar en casa, a condición de tener los utensilios adecuados y un poco de práctica. Este libro —depurativo, regenerativo, oxigenante y alcalinizante— contiene todos los ingredientes esenciales para combinar las frutas, o los jugos de germinados y que disfrutes de vitalidad, modifiques algunos hábitos perniciosos y disfrutes con unas recetas originales, divertidas y, sobre todo, saludables.



### TRIGO SARRACENO, LA ALTERNATIVA SIN GLUTEN

Clémence Catz  
Beta Editorial. 208 páginas, color.

¿Creía conocer el trigo sarraceno por las galettes bretonas y el kasha? Este pequeño grano sin gluten contiene unas propiedades sorprendentes en la cocina. Aproveche sus componentes mucilaginosos para preparar blinis sin huevos o una masa de pizza sin gluten. Consuma el trigo sarraceno crudo, hágalo germinar y transfórmelo en panecillos sin cocer repletos de nutrientes (pan de flores, pan ácimo). Tuéstelo, muélalo y luego cocínelo en forma de deliciosas galletas o magdalenas. Utilice los granos para preparar risotto, los copos para hacer un porridge salado o un fondant de chocolate mágico...



### SHINRIN YOKU. EL ARTE JAPONÉS DE LOS BAÑOS DE BOSQUE

Héctor García, Francesc Miralles  
Ed. Planeta. 248 páginas

El ser humano siempre ha estado íntimamente ligado a los bosques, que le han procurado alimento, cobijo y serenidad espiritual. Vivir en laberintos de hormigón nos ha apartado de nuestro hábitat natural, desatando toda clase de trastornos del cuerpo y de la mente. Tal como han demostrado las últimas investigaciones en Japón, el shinrin-yoku (los «baños de bosque»), eleva el estado de ánimo y desactiva el estrés y la ansiedad, a la vez que promueve cambios muy positivos en todas las áreas de nuestra existencia. Este libro inspirador, tan ameno como práctico, nos enseña cómo volver a los bosques puede salvar nuestra vida y devolvernos a la senda de la felicidad.

