

Actualidad editorial

HERBARIO DE PLANTAS CURATIVAS

Pierre y Délia Vignes

Ed. Hachette. 224 pág., color, tapa dura

Cien plantas medicinales presentadas con gran despliegue de medios, a todo color y estilo "coffee table book", que recogen la imagen muy detallada de cada una de ellas. Dicho de otro modo, "una obra que presenta de manera excepcional un centenar de plantas que curan, con unas láminas botánicas espectaculares". Esta colección de plantas medicinales viene acompañada de información útil sobre sus propiedades curativas y curiosidades científicas e históricas. Un libro excelente con los modos de preparación para abordar afecciones en general y consejos para recolectar nuestras propias plantas silvestres de forma responsable.

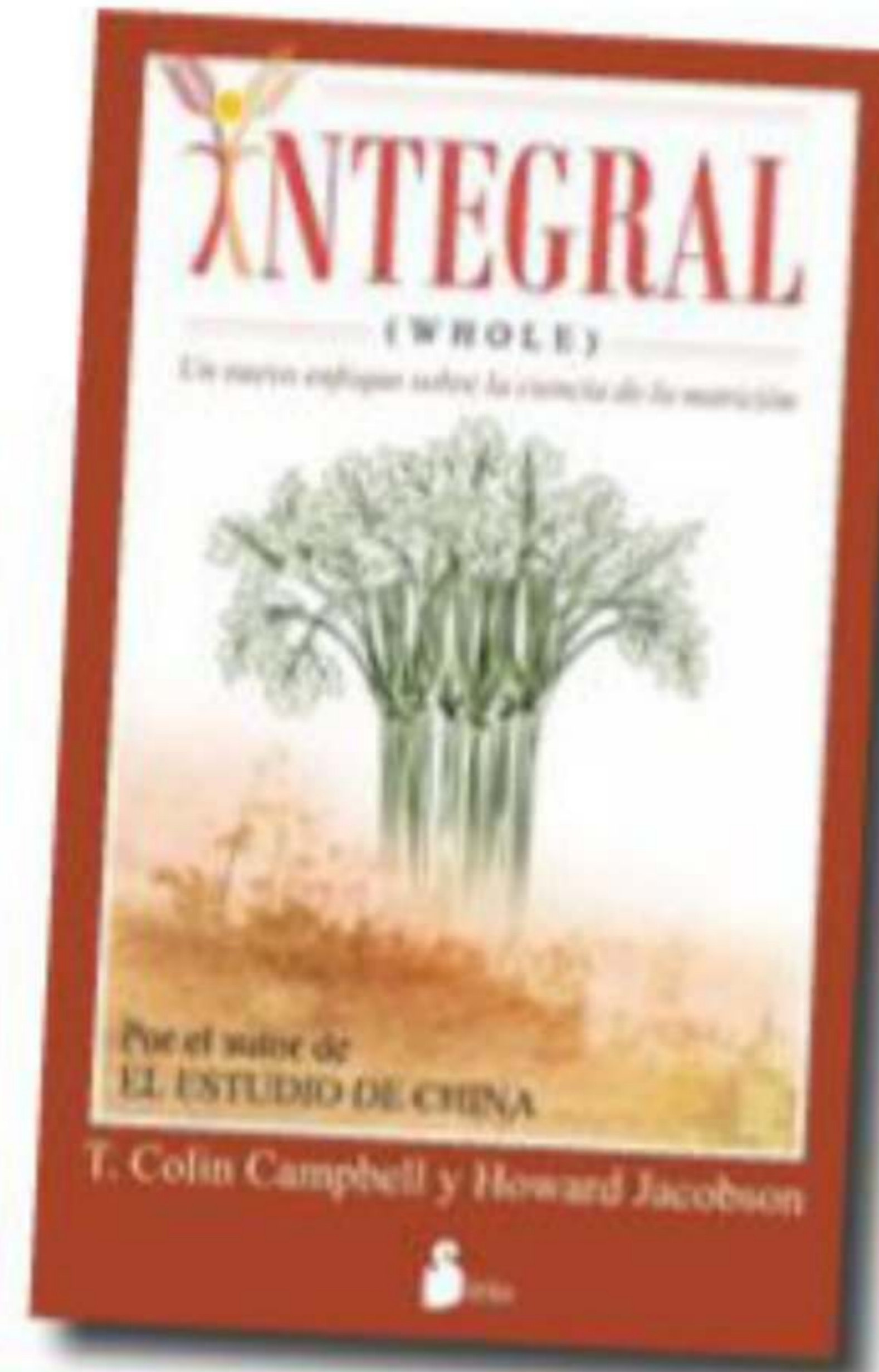


INTEGRAL (WHOLE)

T. Colin Campbell y Howard Jacobson

Ed. Sirio. 392 páginas

¿Qué ocurre cuando comes una manzana? La respuesta es muchísimo más compleja de lo imaginamos. Cada manzana contiene miles de antioxidantes casi desconocidos: cada una de esas poderosas sustancias químicas es importante en nuestra salud: influye en miles de reacciones metabólicas en el interior del organismo humano. Y calcular la acción de cada una de esas sustancias no es suficiente para explicar el efecto de la manzana como un todo. Hay un número casi infinito de resultados biológicos posibles, porque casi todas esas sustancias actúan entre sí y con las demás. ¡Y eso sólo en una manzana! De los autores de El Estudio de China...

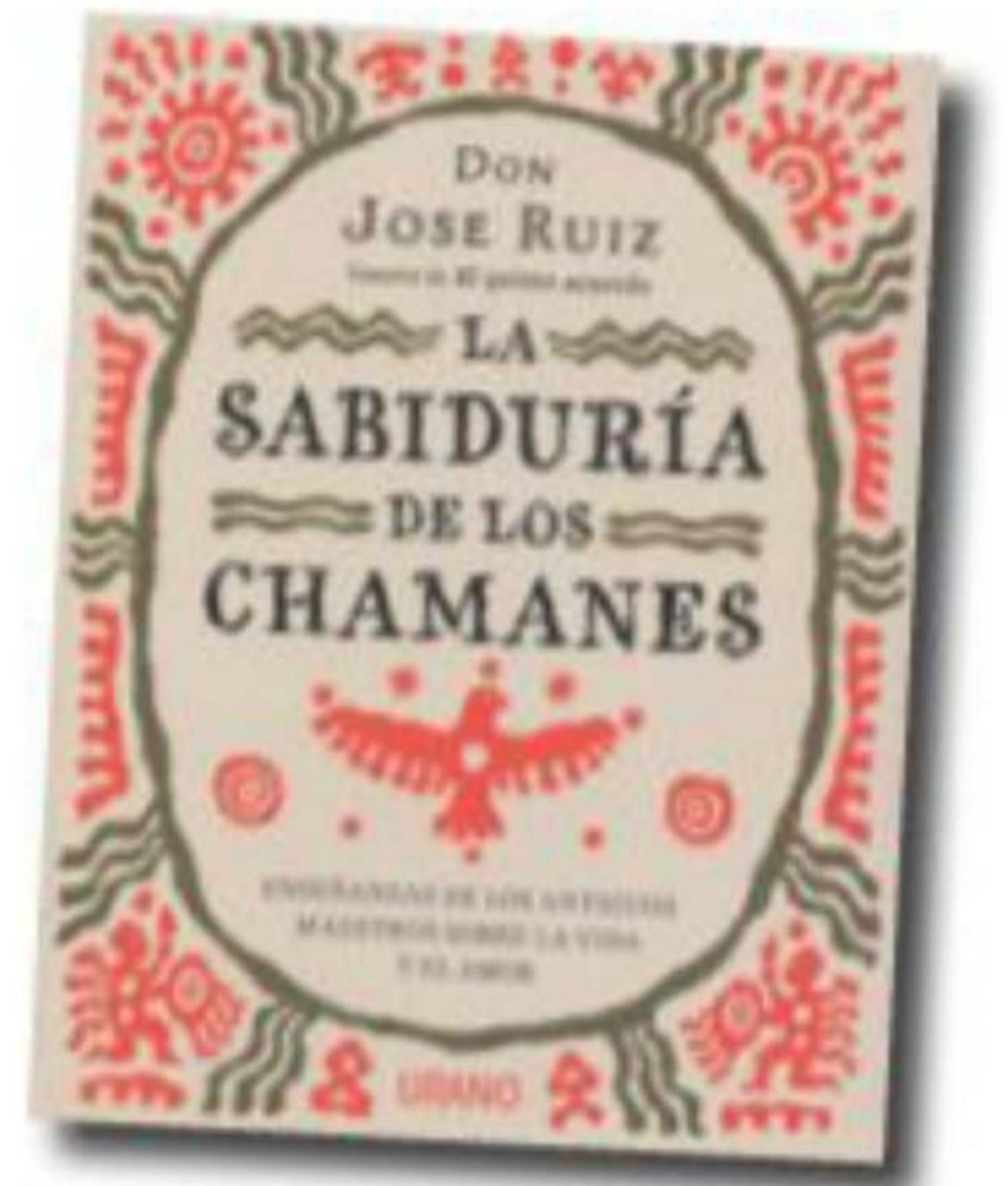


LA SABIDURÍA DE LOS CHAMANES

Don José Ruiz

Ed. Urano. 282 páginas

«En "La sabiduría de los chamanes", Don José Ruiz, mi segundo hijo, comparte las enseñanzas sagradas de la tradición chamánica que pasan de generación en generación en nuestra familia.» (Don Miguel Ruiz –"Los cuatro acuerdos"). Contiene ocho historias de la tradición chamánica oral que nos inspirarán para experimentar la transformación personal que deseamos. Incluye ejercicios, meditaciones y rituales para ayudarnos en nuestro viaje de crecimiento personal. Emprender el camino del chamán significa despertar del sueño que conocemos como realidad y abrir los ojos a la transparente verdad de que todos compartimos una misma energía vital.



PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Rafael Pardo

Ed. Desclée de Brouwer. 105 páginas

Las Personas Altamente Sensibles (PAS) procesan profundamente la información que reciben, se sienten sobrestimuladas ante el exceso de ruido, luz o acontecimientos, tienen alta reactividad emocional, son empáticas y capaces de leer los rostros ajenos, gozan de capacidad para captar matices sutiles y detalles que a otros pasan inadvertidos, son creativas, intuitivas, leales y muy trabajadoras. Los estudios de la alta sensibilidad como nuevo rasgo temperamental o de personalidad se iniciaron hace más de veinte años y despiertan un gran interés. En este libro se aborda el tema con fundamento, consejos útiles y claves espirituales, con un lenguaje sencillo y ameno.



SAWAI 21 CUENTOS

Sagar Prakash Khatnani

Ed. Luciérnaga. 282 páginas

Sawai es un libro conmovedor sobre el amor, el paso del tiempo y la vida, enmarcado en un mundo oriental y lejano; pero de contenido universal. Son cuentos clásicos reinventados, otros inéditos, que tratan temas tan actuales como la igualdad social, la homosexualidad, el animalismo, la ecología o el feminismo. Una lectura inspiradora, de trama sorprendente, acompañada de curiosidades y datos de interés, donde finalmente todo encaja a la perfección, como las piezas de un puzzle. Sagar Prakash Khatnani presenta un retrato sobre la inocencia y la redención que nos muestra el poder de la voluntad para cambiar nuestras vidas.



VEGETARIANOS CONCIENCIADOS

Lucía Martínez (dimequecomes.com)

Ed. Paidós. 270 páginas

Crecen los seguidores de la alimentación vegetariana y el entorno, se está volviendo más amable. Pero hoy en día existen nuevos peligros: desde los productos vegetarios ultraprocesados hasta situaciones complicadas en comidas y fiestas familiares o de empresa. ¿Qué comer en estos casos? Lucía Martínez, autora del blog dimequecomes.com, nos presenta Vegetarianos concienciados, un manual de supervivencia imprescindible para seguir una dieta vegetariana saludable sin tener que renunciar a ningún plan y, además, para cargarse de argumentos y luchar contra la desinformación.

