

HERBARIO DE LAS BRUJAS

Puline Capmas-Delarue.
Ed. Larousse. 224 págs.

Plantas protectoras, purificadoras, afrodisíacas o sanadoras según el uso ancestral. Relacionándolas con el ritmo de las estaciones del año y las leyes de la naturaleza, se describen las propiedades y el uso mágico de las plantas. Por ejemplo, la albahaca para reforzar la amistad, el cardo mariano para aumentar el vigor sexual o la madera de abedul purificador para elaborar una escoba.

En el libro, escrito por una periodista y «bruja moderna», se recoge un saber ancestral que se ilustra con 80 acuarelas botánicas y desvela los secretos de algunas plantas. Explica, además, cómo utilizarlas para preparar pociones, recetas y rituales.



LOS FERMENTOS DEL BOSQUE

Andrea Martin Leache
Distribuido por Amazon. 194 págs.

La obra más completa y detallada para fermentar líquenes, setas y plantas medicinales. Un buen manual para fermentar los recursos del bosque a nivel culinario, medicinal y nutricional. Con él se puede aprender a preparar kombucha sin teína, o queso slow, lácteos, vinagres y vinos a partir de plantas, líquenes y setas del bosque. Y fermentos con los que elaborar, paso a paso, Elixires de Plantas Fermentadas. Y cómo utilizar iniciadores de los reinos vegetal y fungi para tus preparados.

Se trata de un libro pionero, con recetas singulares que no aparecen en ningún manual de fermentación ni plantas silvestres.



MORIR CON AMOR

Cristina Llagostera.
Ed. Urano. 312 págs.

Tener presente la muerte ayuda a vivir con plenitud. La inminencia de la muerte va siempre acompañada de dolor pero, en ocasiones, cuando hay un tiempo de preparación para la persona y su entorno, esta situación ofrece también la oportunidad de completar de manera consciente la propia vida. ¿Cómo afrontar un proceso de enfermedad avanzada? ¿Es posible vivir con sentido la última etapa? ¿Qué ayuda a morir en paz? Con el propósito de aportar luz, consuelo y comprensión, Morir con amor explora los grandes temas psicológicos y existenciales relacionados con el fin de la vida, incluida la dimensión trascendente y la importancia de realizar un trabajo emocional.



EL LENGUAJE SECRETO DE LA NATURALEZA

Oscar S. Aranda. Ed. Plaza y Janés. 304 págs.

Un canto de amor a los animales. Este libro es un viaje que nos llevará por maravillosos lugares alrededor del mundo para conocer de cerca a seres que, al igual que nosotros, tienen familia, emociones, enfrentan desafíos, toman decisiones y crean alianzas.

He dedicado toda mi vida y mi carrera de biólogo al estudio y a la protección de los animales. Espero contagiarte mi admiración por la naturaleza, mi amor por los árboles y mi devoción hacia otros animales que han marcado mi afortunada vida repleta de circunstancias excepcionales, grandes aventuras y encuentros fantásticos con seres sorprendentes.



HISTORIA DE LA SALUD NATURAL

Octavi Piulats.
Mandala Ediciones. 258 págs.

El profesor y Dr. en filosofía Octavi Piulats nos propone un viaje por la historia de la Medicina Natural, desde la Antigüedad hasta el siglo XX. Conoceremos los avatares y hechos de muchos naturópatas y médicos naturistas que curaron a cientos de miles de pacientes a través del higienismo y las terapias naturales, a menudo enfrentados con la medicina oficial. Piulats nos expone la actuación de naturistas europeos (Kneipp, Lahmann, Kuhne, Bircher-Benner, Carton o Aschner) e hispanos (Capo, Lezaeta, Vander o los médicos Ferrándiz o y Alfonso). Contiene también enseñanzas prácticas para tratar una serie de enfermedades según las aplicaciones clásicas de la medicina natural.



NÓMADAS POR NATURALEZA

El viaje como retorno a los orígenes
Josán Ruiz. Ed. National Geographic. 240 págs.

La especie humana fue nómada mucho antes que sedentaria, por eso ver nuevos horizontes es parte consustancial del ser humano. Pero la pandemia de coronavirus alteró esa relación con el espacio, que encierra una parte de aventura y de oportunidad de cambio. ¿Cómo podría adecuarse una revista de viajes a esa nueva realidad? La respuesta de Josán Ruiz, director de Viajes National Geographic —y alma mater en la etapa más bien geográfica de Integral—, la ofrece en este libro inspirador, que combina con maestría la visión geográfica, las vivencias que alienta un territorio y las referencias literarias, a fin de mantener viva la llama viajera.

