

# Los pioneros en alimentación, salud y vida natural

# Integral

www.larevistaintegral.net

n.º 533 • 5,95 €

*Amabilidad contagiosa*



**DESPERTAR LA CONCIENCIA  
A TRAVÉS DEL CUERPO  
EN LOS NIÑOS**

**DIVINA  
MENTE  
CON VILMA MONTOLIU**

**CUADERNO DISIDENTE**

**¡Olé vegan!  
Comer muy bien  
sin animales**

**CÓMO COCINAR  
CADA ALIMENTO**

**El sano placer de  
las tisanas**

**LOS ALBARICOQUES  
DE LOS HUNZA**

**GEOMETRÍA SAGRADA ➤ LENGUA BLANCA ➤ CULTIVAR LA CERTEZA  
TAGARNINAS ➤ CARIES ➤ CUIDA TU HÍGADO ➤ YOGA: SAVASANA**



**LAS PETICIONES SE CUMPLEN**

M.<sup>a</sup> Jesús Núñez Fernández. Libros Indie. 254 págs.

Fusión de realidad y espiritualidad basado en las experiencias, meditaciones, canalizaciones, sueños y peticiones cumplidas propias a lo largo de la vida de la autora: «a través de vivencias personales y peticiones hechas sin plena conciencia, he conectado con un sentido más profundo de mi existencia, sugiriendo la presencia de algo más allá de nuestra realidad terrenal. Cada capítulo es un fragmento de mi experiencia vivida, tejido con emociones encontradas, lecciones aprendidas y karmas saldados. Desde el primer capítulo, cuando yo era adolescente y no sabía cómo pedir hasta el último, siempre se han conseguido mis peticiones.» (Incluso esa reseña).

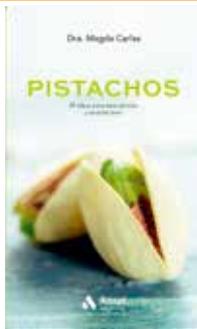


**PISTACHOS.**

**49 ideas para descubrirlos**

Dra. Magda Carlas. Amat Editorial. 128 págs, color.

Mucho más que un libro tradicional de recetas. Se trata de la primera obra publicada en nuestro país que trata este fruto seco desde una perspectiva nutricional y gastronómica. De manera amena y sencilla, la Dra. Magda Carlas nos plantea el reto de disfrutar en la cocina a la vez que beneficiamos a nuestro organismo. En el libro se proponen combinaciones de ingredientes sanos junto a consejos dietéticos generales y 49 recetas-idea con pistachos (de las que 5 no son vegetarianas, las 13, 17, 23, 26 y 34). Algunas son interesantes, tanto para salsas como para ensaladas y postres (alguno de ellos realmente riquísimo).



**CRÓNICA DE UNA SOCIEDAD INTOXICADA**

Joan-Ramon Laporte. Ed. Península. 640 págs.

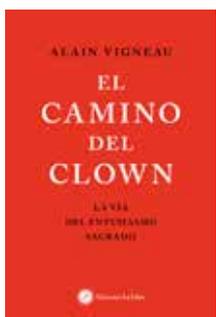
En España tres de cada diez personas toman pastillas para dormir o para la depresión; tres, omeprazol; y dos, para el colesterol. Solo en 2022, los médicos españoles expidieron más de mil millones de recetas. En los países ricos el consumo de medicamentos aumenta sin cesar, pero la salud no mejora. Decenas de estudios muestran que más de la mitad de los fármacos son innecesarios y que los medicamentos más comunes son una de las principales causas de enfermedad, incapacidad y muerte. Tras décadas de investigación y docencia, el profesor Laporte—el mejor especialista actual sobre el tema—presenta un libro providencial que aboga por acabar con el consumo acrítico que hacemos de los fármacos.



**EL CAMINO DEL CLOWN**

Alain Vigneau. Ed. La Llave. 288 págs.

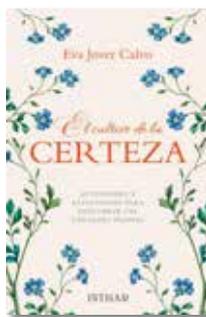
Un canto a la vida que rinde homenaje a la fuerza que todos albergamos en nuestro interior para sobreponernos a sus vaivenes, el dolor y la pérdida. En algún recóndito lugar de nuestro ser, aún reside el impulso vital que nos salvó en la infancia, esperando que aprovechemos su potencial regenerador. El camino del clown define ese impulso como Entusiasmo Sagrado: un amor incondicional a la vida que posee cualidades como la confianza, la fantasía, la espontaneidad, la ligereza, la capacidad de asombro o la valentía. Si encontramos la senda que lleva a su santuario, nos brindará la oportunidad de disfrutar nuevamente de una vida única, maravillosa e irrepetible.



**EL CULTIVO DE LA CERTEZA**

Eva Jover Calvo. E d. Istar. 200 págs.

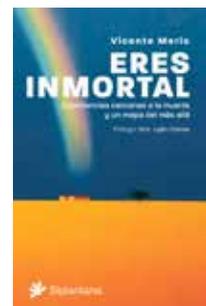
Doce temas con las claves de interpretación de los paisajes propios que nos tocan vivir: el paisaje personal, emocional, social y colectivo. Los múltiples temas y experiencias sobre la vida diaria que encontrarás, van acompañadas de reflexiones, ejercicios y dinámicas para tu autodescubrimiento que te permitirán ver con otra perspectiva los mismos paisajes que vas transitando una y otra vez. Cultivarás la certeza con las nuevas miradas que aparecerán, con los “darse cuenta” y sobre todo con la resonancia con tus vivencias interiores. Alcanzarás tus verdades internas y las certezas que te permitirán navegar en un mundo en constante movimiento.



**ERES INMORTAL**

Vicente Merlo. Ed. Singlantana. 228 págs.

Crece los testimonios acerca de las ECM (experiencias cercanas a la muerte), algunos de los cuales se recogen aquí. También crece el número de investigaciones académicas al respecto, algunas con un escepticismo que cuestiona la autenticidad de dichas vivencias, otras abriendo el camino hacia un nuevo modelo científico que explique mejor la relación entre la mente y el cerebro. La física cuántica puede ofrecer una hipótesis sugerente. En la última parte del libro, atrevida e interesante, el autor muestra diversos enfoques que describen qué ocurre más allá de las ECM y más allá de la muerte. Y concluye que nuestra alma es inmortal, eterna. (Más sobre el tema en Int. 534).

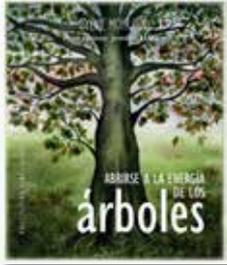


## Y también...

### ABRIRSE A LA ENERGÍA DE LOS ÁRBOLES

Sylvie Moyroud, Jennifer Lefèvre.  
Ed. Obelisco. 212 págs.

Y 42 cartas magníficamente ilustradas. Entra en conexión con los árboles y disfruta de sus bondades: los árboles poseen numerosas virtudes terapéuticas. Nos ayudan a dominar nuestras emociones y a mejorar la concentración. Actúan eficazmente contra el estrés y la depresión y refuerzan nuestro sistema inmunitario. ¡Todos nos invita a ir al bosque lo más a menudo posible! El libro rebosa encanto, elegancia y potencia, y con las 42 cartas bellamente ilustradas a la acuarela, conocerás el simbolismo y propiedades curativas del roble, eucalipto, haya, castaño, olivo y otros tantos árboles con los colores tornasolados de las cuatro estaciones.



### TU SALUD EMPIEZA AQUÍ

Xevi Verdaguer.  
Ed. Grijalbo. 512 págs.

«Revolucionar tu salud está en tus manos.» Xevi Verdaguer fue el primero en hablar de microbiota y ahora regresa para elevar nuestra salud a un estado superior. El intestino tiene un papel vital en la conducta y las emociones, así como en los sistemas nervioso, inmunitario y endocrino. De su equilibrio dependen tu salud física y mental, pero también hay que tener en cuenta otros importantes factores. Verás lo que esconden tus gases y la relación de la microbiota con el cerebro, con el sistema inmunitario y con el intestino... y en general sabrás cómo detectar y paliar la temida inflamación con los últimos avances científicos, aprenderás cómo limpiar tu intestino y tu cerebro...



## LIBROS PARA ACOMPAÑAR LA DISIDENCIA



### INTRODUCCIÓN AL DECRECIMIENTO

**Serge Latouche. Ed. Popular. 172 págs.**

«Crecimiento y decrecimiento son dos utopías, pero la más utópica de las dos no es la segunda.» Todo nuestro sistema se basa en la idea de crecimiento. Para invertir, desarrollar, luchar contra el desempleo, para pagar la deuda, para mejorar nuestras condiciones de vida... necesitamos crecimiento, siempre crecimiento. ¿Podemos crecer indefinidamente en un mundo finito? ¿Esperaremos a que se agoten todos los recursos naturales? ¿Y si la idea de crecimiento fuera solo una creencia? Serge Latouche deconstruye metódicamente una ideología que hipoteca el futuro. Y nos recuerda que el proyecto de decrecimiento no es un regreso a la Edad de Piedra!



### LA FÁBRICA DE RETINOS DIGITALES

**Michel Desmurget. Ed. Península. 448 págs.**

El autor es doctor en neurociencia y director de investigación en el Instituto Nacional de la Salud e Investigación Médica de Francia, con una vasta obra científica y de divulgación. Y muestra el actual uso desproporcionado de la tecnología: teléfonos móviles, ordenadores, tabletas. De los ocho a los doce años, el consumo medio se acerca a las cinco horas. En la adolescencia, la cifra se dispara casi a siete horas, lo que supone más de dos mil cuatrocientas horas al año en pleno desarrollo intelectual. Lo cual, lejos de ayudar al desarrollo de los niños y jóvenes, produce graves complicaciones: sobre el cuerpo (obesidad, problemas cardiovasculares, reducción de la esperanza de vida), sobre las emociones (agresividad, depresión) y sobre el desarrollo intelectual (pobreza del lenguaje, desconcentración, desmemoria...).



### LIBERTAD O TIRANÍA (Agenda 2030)

**Cristina Martín Jiménez. Ed. Martínez Roca. 348 páginas.**

En septiembre de 2015, más de ciento cincuenta jefes de Estado y de Gobierno se reunieron en la histórica Cumbre del Desarrollo Sostenible para aprobar la Agenda 2030, con diecisiete objetivos de aplicación universal cuyo fin es lograr un mundo sostenible en 2030. Ahora bien, ¿esto es así? ¿Es verdad lo que nos han contado los medios? ¿Se oculta algo extraño tras este buenismo (los principios en los que se basa la Agenda son lícitos y razonables) que piensa en el bienestar de la humanidad y en conseguir un mundo más igualitario y saludable? ¿Quién está realmente detrás de esta Agenda, y qué intereses espurios tiene? Cristina Martín Jiménez explica en este libro todo lo que vale la pena saber sobre la cuestión.



### ¿CONCIENCIA O COLAPSO?

**Jordi Pigem. Fragmenta Editorial. 188 págs.**

«El mundo corre aceleradamente no se sabe hacia dónde, mientras la propaganda y los datos fuera de contexto enturbian nuestra visión de los hechos. ¿No es como si el mundo estuviera bajo un hechizo? Con su estilo fluido e intenso, Jordi Pigem abre vías de salida a través de un amplio horizonte que abarca desde la neurociencia y la psiquiatría hasta la filosofía alemana y diversas filosofías de Asia, pasando por la física teórica y la historia de la literatura. Conciencia o colapso muestra que existen dos estilos de conocimiento básicos en la mente humana: la mente algorítmica, que nos lleva a un mundo de control, deshumanización y falta de sentido, y la mente holística, que nos abre a un mundo más lleno de humanidad, de vida y de hechizo.» (ver más, en p. 66-73).

## Códigos QR



1 El test auditivo



2 ¿Sin el moho?  
Tampoco



3 Sonidos



4 Pasta de cúrcuma  
activada



5 Abama Blue Ocean