



CATÁLOGO  
**integral**  
2022

**RBA**



# POR UNA SALUD NATURAL

**Integral** es la editorial pionera en España en la divulgación de las virtudes de las terapias naturales.

Con más de cuarenta años de trayectoria, a día de hoy, Integral sigue fiel a su compromiso de difundir los valores de la salud entendida en su globalidad, en la conexión de cuerpo y mente, en el equilibrio entre una buena alimentación, el ejercicio físico y un entorno limpio y lo más natural posible.

Gran parte de nuestros autores son médicos naturópatas de gran prestigio en la divulgación de la salud natural. Entre ellos, destacan el dr. Sagrera, especialista en terapias manuales, el Dr. Pérez-Calvo, experto en medicina integrativa y nutrición energética, y el Dr. Berdonces, botánico experto en fitoterapia.

Puesto que la naturopatía entiende la salud como un sistema global, en Integral tratamos muchos otros campos

más allá de los estrictamente médicos. Así, disponemos de los extraordinarios manuales de estiramientos y ejercicio físico de Bob Anderson, así como de los libros



LIBROS QUE TE AYUDARÁN A  
POTENCIAR Y ESTIMULAR TU SALUD  
DE MANERA NATURAL.



# LOS CUATRO PILARES DE INTEGRAL PARA CUIDAR TU SALUD: NUTRICIÓN Y COCINA, CULTIVOS ECOLÓGICOS, CUERPO Y MENTE Y SALUD.

del gran especialista en el cultivo de huertos ecológicos, Mariano Bueno, y los consejos de una experta en detectar y eliminar materias tóxicas de nuestro entorno cotidiano, Elisabet Silvestre.

Así como todos nuestros autores están profundamente comprometidos con el medio ambiente y la alimentación sana, los editores trabajamos para mantener vivo este extraordinario catálogo y también para

hacerlo crecer. Por eso estamos atentos a las tendencias que se desarrollan en todo el mundo a favor de un estilo de vida saludable y sostenible. Nuestro objetivo es ofrecer un contenido riguroso y de gran calidad, en cuidadas ediciones que lleguen al mayor número posible de lectores, porque estamos convencidos de que el futuro de las próximas generaciones pasa por el replanteamiento profundo de nuestro estilo de vida.









# NUTRICIÓN Y COCINA

«Que tu alimento sea tu medicina», sentenció Hipócrates.

Efectivamente, el primer pilar para una vida sana y la principal arma preventiva contra las enfermedades es llevar una dieta sana y equilibrada. Integral fue la editorial pionera en nuestro país en divulgar los beneficios de las dietas vegetarianas y veganas. Sus libros sobre nutrición y sus recetarios siguen siendo hoy un referente.





**COCINA VEGETARIANA FÁCIL**

Julie Bavant

¿Quieres seguir una alimentación vegetariana pero no tienes tiempo o no sabes por dónde empezar? Este libro te propone una serie de recetas fáciles, rápidas y divertidas que te permitirán acercarte a esta cocina que, lejos del aburrimiento, te abrirá un mundo de nuevas experiencias, sanas y sabrosas.

**RPRA430 - 16 €**

128 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



**CEREALES SIN GLUTEN**

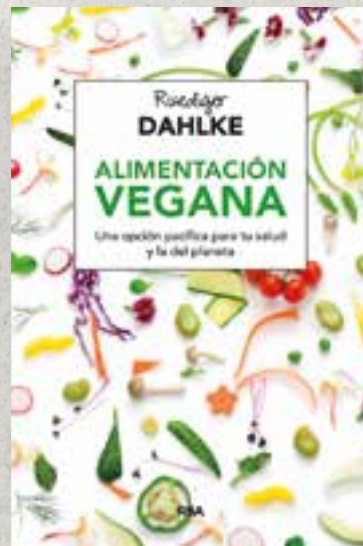
Anay Bueno

Descubre los cereales sin gluten: arroz, maíz, quinoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno, teff... Con Anay Bueno, aprende a cocinar platos vegetarianos basados en cereales ecológicos, nutritivos y sin gluten. Añade variedad y sabores a tu dieta para conseguir el equilibrio perfecto entre salud y placer.

**RPRA382 - 20 €**

160 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



**ALIMENTACIÓN VEGANA**

Ruediger Dahlke

Ruediger Dahlke nos muestra, partiendo de los más recientes conocimientos neuroendocrinos, los alimentos más adecuados para encontrar nuestro equilibrio físico y mental sin producir dolor a otros seres vivos. Al abandonar el consumo de alimento de origen animal, contribuimos al bienestar no solo de nuestra familia, sino del planeta entero.

**RPRA101 - 20 €**

432 páginas - 140 x 213 mm

Rústica - Disponible en ebook







### 1.101 RECETAS VEGETARIANAS (3ª ed.)

Cuerpomente

Nunca habrás tenido en un solo libro tantas y tan variadas recetas vegetarianas elegidas por su sabor y sencillez. Ensaladas, sopas, tapas, patés, salsas, arroces, pastas, papillotes, cazuelas, bocadillos, pizzas, tartas, postres, helados, panes y mucho más... 1.101 recetas irresistibles para quien quiera disfrutar de un menú vegetariano.

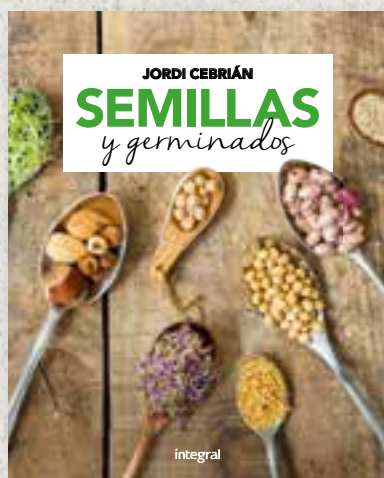
**RPRA180 - 23 €**

408 páginas - 155 x 232 mm

Tapa dura - Disponible en ebook



Las semillas atesoran toda la energía necesaria para que la planta pueda crecer y, por eso, como alimento son excepcionales y tienen un alto valor nutricional. Conoce al detalle sus propiedades para que puedas disfrutar de todos sus beneficios, sus usos en la cocina e, incluso, sus aplicaciones cosméticas.



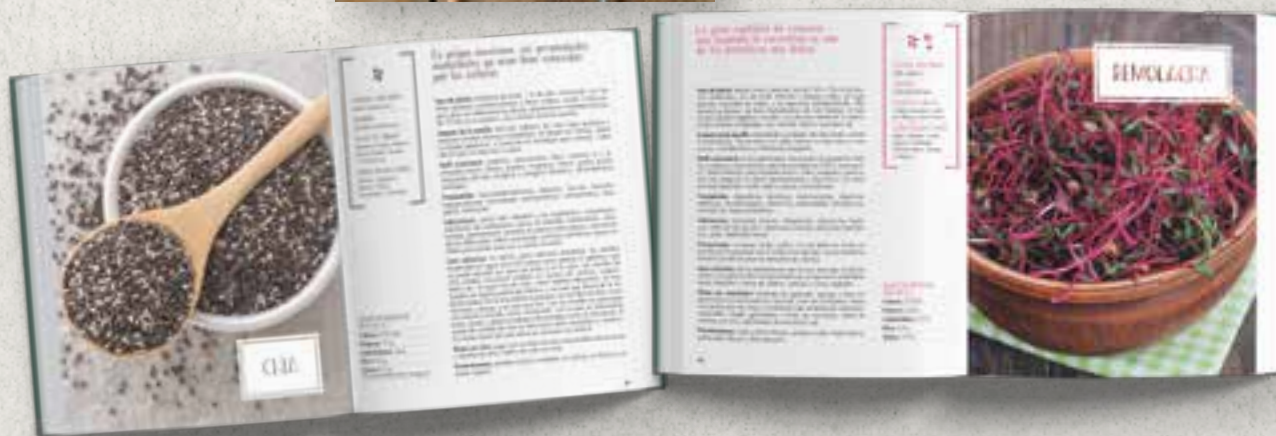
### SEMILLAS Y GERMINADOS

Jordi Cebrián Puyuelo

**RPRA400 - 20 €**

176 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



### VINOS NATURALES EN ESPAÑA (nueva edición)

Joan Gómez Pallarès

**RPRA384 - 19 €**

416 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



Acércate a los viñedos y a las cepas con el menor ruido posible y descubre sus vinos más auténticos. Viaja por algunas de las bodegas españolas que respetan la naturaleza y ofrecen vinos a escala de las personas que los elaboran. Descubre los matices de la producción artesanal frente a la monotonía industrial.





## NUEVA COCINA VEGETARIANA

Alice Hart

Acompañadas de magníficas fotografías, las deliciosas recetas propuestas en este libro seducirán a todo el mundo. Descubrirás imaginativos platos apetitosos, frescos y sabrosos, y también algunos clásicos revisados. Una combinación perfecta de ideas fáciles de llevar a la práctica junto con recetas para ocasiones especiales.

**RPRA319 - 18 €**

256 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 180470



## DESAYUNOS SALUDABLES

Martina Ferrer

Aprende a preparar los desayunos más deliciosos y sanos, y disfruta cada mañana de uno diferente: dulce, salado, caliente o frío. En este libro encontrarás más de 60 propuestas variadas y fáciles, para comer en casa o en el trabajo, también como merienda, con consejos nutricionales, con recetas sin gluten, sin lactosa, veganas y sin azúcar añadido.

**RPRA449 - 20 €**

160 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 181361







**LA DESPENSA SALUDABLE**  
María del Mar Jiménez

Hoy en día, componer una despensa saludable puede ser toda una revolución. Si bien no podemos influir en las grandes decisiones que afectan al planeta, que se toman en reuniones de alto nivel, sí tenemos un 100% de libertad sobre lo que nos llevamos a la boca, que repercutirá en nuestra salud y nos facilitará una vida plena y con más sentido.

**RPRA480 - 20 €**  
208 páginas - 194 x 240 mm  
Rústica - A color



**EL NUEVO LIBRO DE LA COCINA NATURAL**  
Blanca Herp

Un libro imprescindible para disfrutar del vegetarianismo en casa sin complicaciones con más de 200 recetas, las técnicas más saludables, menús diarios...

**RPRA095 - 25 €**  
336 páginas - 180 x 245 mm  
Rústica - Disponible en ebook - A color



**COCINA VEGANA MEDITERRÁNEA (2ª ed.)**  
Laura Kohan

Este libro ofrece toda la información tanto para aquellos que se inician en esta dieta como para aquellos que llevan años practicándola. Desde consejos para seguir una dieta vegana equilibrada hasta información sobre la estacionalidad de los alimentos y los mejores lugares donde encontrar algunos productos.

**RPRA303 - 20 €**  
160 páginas - 180 x 245 mm  
Rústica - Disponible en ebook - A color







**RECETAS SALUDABLES PARA TU BIENESTAR**

Rebecca Leffler

**RPRA379 - 20 €**

240 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



De la mano de Rebecca Leffler descubrirás los efectos benéficos que producen los alimentos en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Integra lo green en tu dieta diaria y alcanza la felicidad de manera fácil y divertida! El libro incluye 180 recetas para que tu cuerpo y tu mente alcancen la felicidad

**NUEVA GUÍA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS**

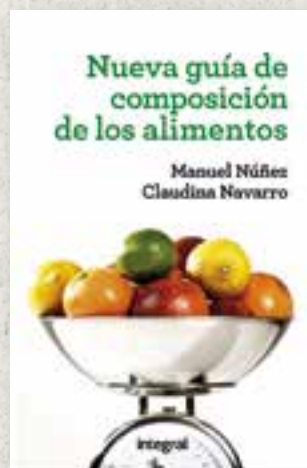
Manuel Núñez y Navarro

Esta *Nueva guía de composición de los alimentos* presenta las tablas nutricionales más completas, actualizadas y de fácil consulta publicadas hasta el momento.

**RPRA481 - 16 €**

144 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



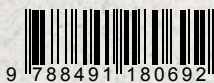
**RECETAS CON MARIHUANA**

Elisabet Riera

**RPRA339 - 12 €**

160 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



En este libro revelador y desenfadado encontrarás 75 recetas muy variadas y explicaciones en detalle sobre cómo manejar adecuadamente las dosis para que las recetas sean o no psicoactivas, todas sus propiedades beneficiosas para el organismo así como sus usos medicinales, alimentarios e industriales

**RECETAS DEPURATIVAS**

Lucie Reynier

**RPRA428 - 18 €**

128 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



Estrés, cansancio, resfriados, problemas digestivos... ¡Ha llegado el momento de depurar tu cuerpo de las sustancias tóxicas que acumula y recuperar la energía!







**COCINA VEGETARIANA SIN GLUTEN**

RBA Libros

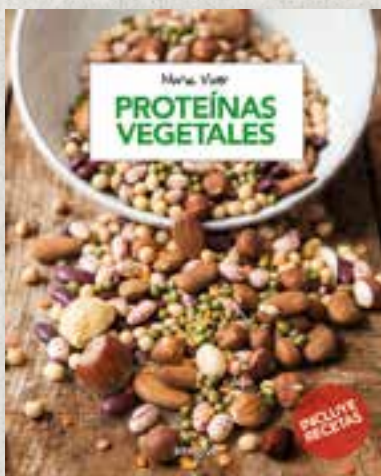
**RPRA429 - 25 €**

320 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color



Gracias a este libro cocinarás platos vegetarianos que te harán recuperar el placer por la comida casera basada en alimentos naturales. Encontrarás, también, las respuestas a las principales dudas y preguntas sobre celiacía, intolerancia al gluten y alergia al trigo.



**PROTEÍNAS VEGETALES**

Nuria Viver

Las proteínas son vitales para el cuerpo humano. Para conseguirlas, muchas veces suele pensarse en alimentos de origen animal, pero los vegetales, como semillas, frutos secos, legumbres, algas..., también son una fuente inagotable de proteínas. Este libro te enseña cómo conseguirlas y te propone más de 70 deliciosas recetas para disfrutar cuidándote.

**RPRA347 - 18 €**

176 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color







## COCINA VEGETARIANA

Varios autores

Este manual ofrece la base teórica y práctica que debe conocer todo aquel que quiera iniciarse en esta dieta.

**RPRA552 - 18 €**

144 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 181941



## POSTRES SANOS

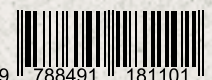
Varios autores

¿A quién no le gusta poner el broche final a la comida con un postre? Este recetario recoge más de 50 postres que te harán brillar entre tus comensales. Incluye propuestas sin lactosa, gluten, huevo ni azúcar refinado para adecuarlos a cualquier dieta. ¡Despierta tu creatividad y pon la guinda a tus comidas!

**RPRA393 - 18 €**

144 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 181101



## SUPERALIMENTOS (2ª ed.)

En este libro encontrarás más de 100 recetas con superalimentos, propuestas variadas para incorporar a tus menús diarios y explicaciones de las cualidades de cada uno de ellos.

**RPRA366 - 18 €**

192 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788490 568736





## DEPORTISTA Y VEGETARIANO

Adam Martín Skilton

Cada vez son más las personas que optan por una dieta sin carne, por su salud y por la salud del planeta. Muchas de ellas, además, practican deporte de manera regular. Sin embargo, la información nutricional para los deportistas vegetarianos y veganos sigue siendo escasa, poco rigurosa y repleta de mitos. ¿Te preocupa no ingerir suficiente proteína para alcanzar tus objetivos como deportista? ¿Es necesario tomar suplementos? Realmente, ¿se puede lograr un cuerpo fuerte con una dieta a base de plantas?

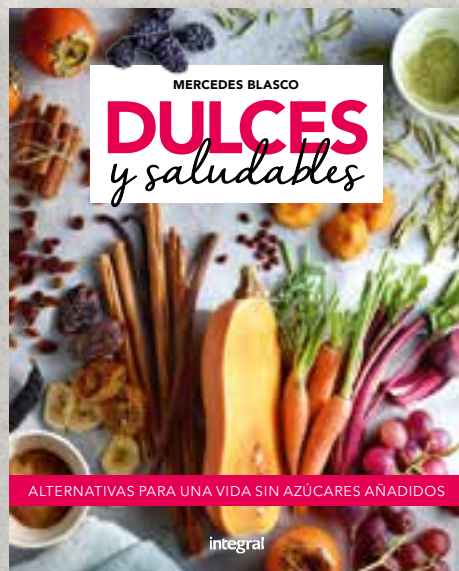
**RPRA504 - 18 €**

224 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 181828



## DULCES Y SALUDABLES

Mercedes Blasco Gimeno

Este manual desmonta falsos mitos, como la idoneidad del azúcar moreno o de la miel, y ofrece ideas y consejos para educar tu paladar y empezar una nueva vida lejos de los endulzantes perjudiciales para la salud.

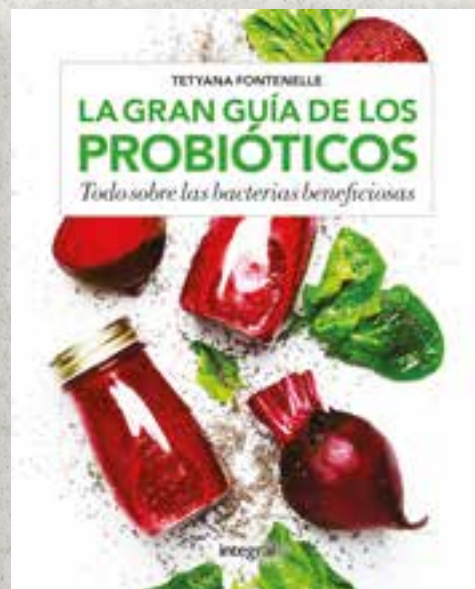
**RPRA496 - 20 €**

160 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 181743



## LA GRAN GUÍA DE LOS PROBIÓTICOS

Tetyana Fontenelle

El kéfir, el yogur natural, el té kombucha o las hortalizas fermentadas pueden ser tus mejores aliados para conseguir un organismo sano y purificado. Con este libro aprenderás todo lo necesario para sacar el mayor partido a estos alimentos naturales: recetas deliciosas y sanas, propiedades curativas e, incluso, beneficios cosméticos.

**RPRA411 - 22 €**

256 páginas - 194 x 240 mm

Tapa dura - A color



9 788491 181255





## MI HIJO ADOLESCENTE ES VEGETARIANO

Katia Raffarin

¿Cómo reacciono si mi hijo adolescente quiere ser vegano? ¡Que no cunda el pánico! Escrita por una madre, esta guía, práctica y divertida, reúne la información necesaria para saberlo todo sobre el vegetarianismo. Con consejos prácticos para comprender y apoyar la decisión de tu hijo o hija, recomendaciones para llenar la despensa y más de 50 recetas fáciles y rápidas.

**RPRA412 - 18 €**

256 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## ESPECIAS QUE CURAN

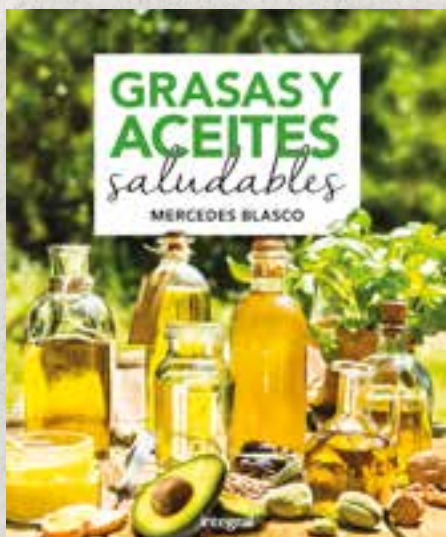
Josep Lluís Berdonces

Descubre las especias y hierbas que despertarán tus sentidos y, además, cuidarán tu salud; conoce también sus propiedades medicinales, prepara tus propias especias y mezclas en casa con recetas fáciles que te permitirán aprovechar sus propiedades curativas al máximo.

**RPRA386 - 18 €**

368 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## GRASAS Y ACEITES SALUDABLES

Mercedes Blasco Gimeno

Este libro nos muestra que el grupo de los aceites y las grasas es una majestuosa fuente de riquezas nutricionales, fundamentales para nuestra salud y equilibrio, con perlas como los ácidos grasos esenciales, que debemos incluir necesariamente en la dieta.

**RPRA554 - 20 €**

160 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color







## EL MÉTODO SEIGNALET PARA CADA DÍA

Anne Seignalet

El método Seignalet aboga por aplicar cocciones suaves, evitar los alimentos difíciles de digerir (lácteos, gluten y cereales mutados), e incorporar a nuestra alimentación una elevada proporción de productos crudos. Se ha revelado muy efectivo para combatir numerosas enfermedades y para luchar contra el sobrepeso. Además, quienes siguen esta dieta se sienten más enérgicos y disfrutan de una comida sana y natural.

**RPRA469 - 20 €**

200 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



## LA ALIMENTACIÓN, LA TERCERA MEDICINA (3ª ed.)

Jean Seignalet

La dieta del Dr. Seignalet, también conocida como dieta ancestral, propone unas pautas adecuadas a las necesidades reales de nuestro organismo. Desaconseja la ingestión de cereales y lácteos e insiste en que la preparación de los alimentos sea lo más sencilla posible.

**RPRA306 - 25 €**

696 páginas - 155 x 232 mm

Rústica - Disponible en ebook



## LA DIETA ANTIINFLAMATORIA

Santi Ávalos

Cuando la inflamación aguda no se trata, puede cronificarse. Cada vez más científicos la acusan de causar trastornos como la diabetes, el alzhéimer o el cáncer. Una alimentación adecuada puede prevenir y solucionar el problema. Esta es una guía holística y práctica que indica cuáles son los nutrientes que necesitamos y qué sustancias hay que evitar.

**RPRA389 - 18 €**

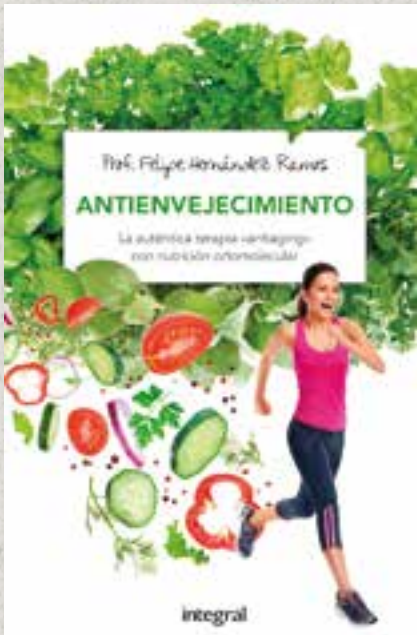
144 páginas - 140 x 213 mm

Rústica





# BIBLIOTECA FELIPE HERNÁNDEZ RAMOS



## ANTIENVEJECIMIENTO

Felipe Hernández Ramos

Esta obra presenta diversos argumentos a favor de las técnicas de antienvjecimiento, y hace especial hincapié en la importancia de llevar una existencia saludable (controlar la bioquímica, disfrutar de una alimentación sana y con complementos dietéticos, realizar ejercicio físico, cuidar el equilibrio emocional) para conseguir una mayor calidad de vida.

**RPRA332 - 24 €**

656 páginas - 155 x 232 mm

Rústica - Disponible en ebook



## QUE TUS ALIMENTOS SEAN TU MEDICINA

Felipe Hernández Ramos

En los últimos años la nutrición celular activa o nutrición ortomolecular ha cobrado un auge espectacular, fruto de sus éxitos.

Este libro recoge algunas de las nociones fundamentales de estas técnicas saludables, que se sustentan en la biología nutricional y la bioquímica, y respaldan la máxima hipocrática «que tu alimento sea tu medicina».

**RPRA419 - 18 €**

256 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## COMER SÍ DA LA FELICIDAD

Felipe Hernández Ramos

A través de estas páginas, el lector descubrirá los mecanismos de funcionamiento del cerebro y su relación directa con nuestras pautas alimentarias, y cómo introduciendo cambios en nuestros hábitos y suplementando nuestra alimentación con los nutrientes adecuados podemos fortalecer y equilibrar nuestra mente y nuestras emociones.

**RPRA404 - 18 €**

336 páginas - 140 x 213 mm

Rústica







## CHOCOLATE PARA TU BIENESTAR

David Martín

En este libro descubrirás que el chocolate refuerza la memoria, mejora algunas funciones cardiovasculares, es fantástico para la piel y el cabello, es un antidepresivo natural y un estupendo aliado de la libido.

**RPRA461 - 24 €**

176 páginas - 194 x 240 mm

Tapa dura - A color



9 788491 181484

## EL GRAN LIBRO DEL TÉ

Carme Escales y Dolors Massot

Este libro ofrece el contexto histórico y geográfico del té, se describen sus propiedades y se explica cómo se obtienen las distintas variedades. Además, también se describen los útiles, los usos y los rituales que acompañan su consumo.

**RPRA468 - 27 €**

304 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color



9 788491 181217







### TODO SOBRE EL CAFÉ

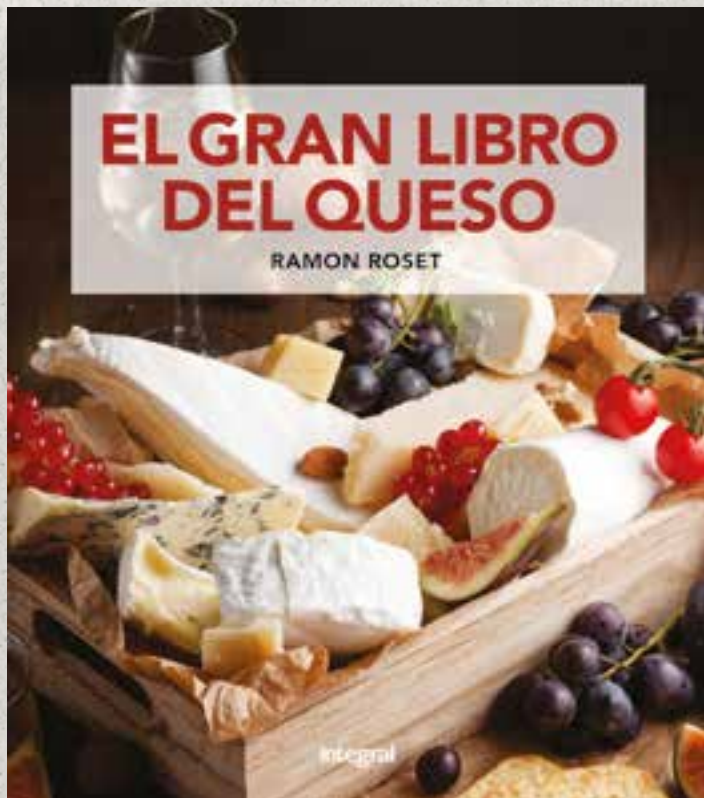
Varios autores

El café es la bebida más consumida del mundo y, además, está de moda. Es una auténtica revolución para los sentidos. Apasiónate por su aroma, su sabor y vive experiencias únicas.

**RPRA470 - 24 €**

176 páginas - 194 x 240 mm

Tapa dura - A color



### EL GRAN LIBRO DEL QUESO

Ramón Roset Morera

Este libro reúne todo lo que necesitas saber sobre el queso, desde su elaboración hasta su degustación. Encontrarás una selección de más de 200 quesos de todo el mundo, de los más tradicionales a las últimas novedades, y podrás conocer todos sus secretos.

**RPRA471 - 29 €**

304 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color







## EL GRAN LIBRO DE LAS LECHES VEGETALES

Mercedes Blasco

Con este libro descubrirás el mundo inagotable de sabores, beneficios y posibilidades culinarias de las leches vegetales, y aprenderás a hacerlas tú mismo, para ganar en sabor y salud.

**RPRA465 - 27 €**

368 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color







**EL GRAN LIBRO DEL PAN INTEGRAL**

Tonatiuh Cortés, Mercè Sampietro y David Hernández

Descubre la magia de hacer pan en casa de la mano de tres panaderos profesionales y estrénate con panes hechos a partir de tu propia masa madre y harinas integrales, más saludables y nutritivas. Atrévete con nuevas sensaciones, como la dulzura de la harina de avena o el punto de acidez de la masa madre de centeno. Encuentra los secretos de una buena fermentación y las mejores técnicas de amasado y plegado.

**RPRA450 - 29 €**

320 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color





# GRANDES LIBROS DE LA COCINA VEGETARIANA

## BIBLIA VEGETARIANA

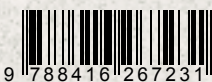
Varios autores

Ser vegetariano es mucho más que seguir una dieta. Los platos y alimentos que consumes intervienen en tu salud y en tu vida cotidiana. Por eso, este libro no solo te ofrece un gran abanico de sabrosos y nutritivos platos para disfrutar con una dieta sana, sino que también te guía para adaptarte plenamente a la realidad vegetariana.

**RPRA286 - 25 €**

448 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color



## EL GRAN LIBRO DE LA COCINA VEGANA

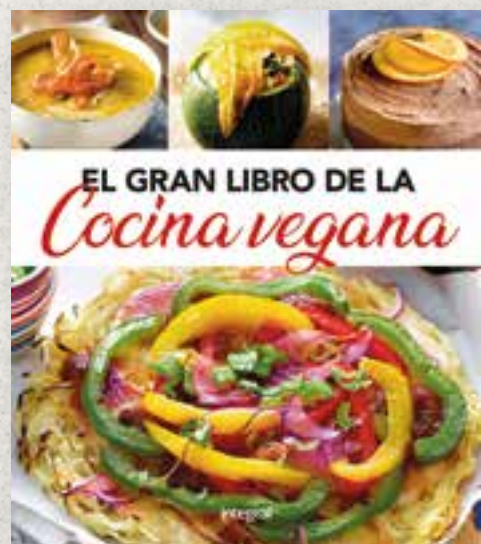
Varios autores

¿Puedo mejorar mi salud y disfrutar de la comida sin alimentos de origen animal? Sí, siempre que planifiques correctamente tu dieta. Tanto si te estás iniciando en el estilo de vida vegano como si quieres mejorar tu dieta, este libro te enseñará a superar mitos y falsos prejuicios y a acceder a las claves nutricionales de una dieta vegana saludable, además de 250 recetas sanas y sabrosas.

**RPRA456 - 25 €**

320 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color







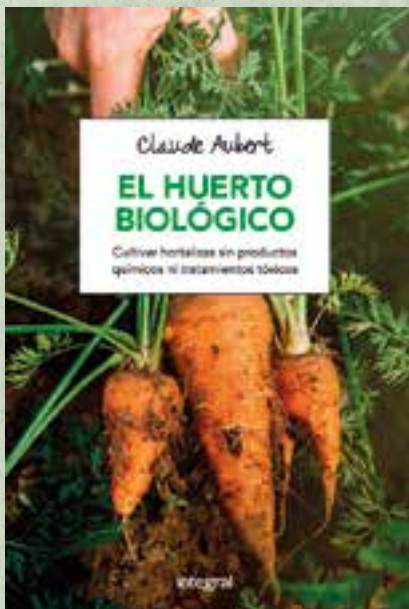


# CULTIVOS ECOLÓGICOS

Cultiva salud y cultivarás felicidad. Con estos libros podrás abastecerte prácticamente a diario de la mayoría de los alimentos de temporada, saludables, de excelente calidad nutricional y de buen sabor. Y más frescos, ¡imposible!

Estos manuales te ofrecen todas las claves para el éxito en tus cultivos domésticos ecológicos.





## EL HUERTO BIOLÓGICO

Claude Aubert

¿Por qué cultivar un huerto que respete la ecología y prescinda del uso de productos químicos? ¿Cómo conseguir que el huerto biológico sea rico y abundante? Claude Aubert da respuesta a las cuestiones más básicas del cultivo ecológico.

**RPRA341 - 18 €**

256 páginas - 155 x 232 mm

Rústica



9 788491 180715



## EL HUERTO ECOLÓGICO EN MACETAS (3ª ed.)

Hortensia Lemaître y José T. Gállego

En esta práctica guía para horticultores urbanos, aprenderás todo lo que necesitas saber para que tu huerto sea todo un éxito: cómo organizar y aprovechar bien el espacio, qué macetas son las más adecuadas...

**RPRA345 - 18 €**

240 páginas - 140 x 213 mm

Rústica - A color



9 788491 180753



## MANUAL DE CULTIVO DE LA MARIHUANA (2ª ed.)

Elisabet Riera Millán

Este manual práctico es una relación completa de respuestas a neófitos y a expertos que da cuenta de las mejores semillas, tierras, fertilizantes, periodos de germinación y de riego, etc., además de proporcionar una guía de las principales asociaciones y negocios legales en España y una muestra comentada de documentos históricos de primer orden.

**RPRA210 - 12 €**

144 páginas - 140 x 213 mm

Rústica - Disponible en ebook



9 788416 267057





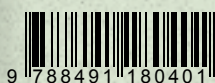
## EL HUERTO FAMILIAR ECOLÓGICO (3ª ed.) Mariano Bueno

Cultivar un huerto ecológico es algo más que obtener verduras, frutas y hortalizas de manera natural, ya que los frutos más preciados que se consiguen son los beneficios para la propia salud y la del entorno. Este libro, profusamente ilustrado, te enseña todos los secretos del cultivo más sano y natural, con explicaciones apropiadas a nuestro clima.

**RPRA304 - 25 €**

432 páginas - 206 x 240 mm

Tapa dura - Disponible en ebook







## CULTIVA TUS PLANTAS MEDICINALES

Mariano Bueno

Desde tiempos inmemoriales, las plantas medicinales han servido para tratar las más variadas dolencias. Han demostrado tantas veces su eficacia que hoy siguen siendo una de las mejores alternativas para prevenir y tratar muchos males de nuestra salud sin efectos secundarios. En *Cultiva tus plantas medicinales*, el experto en agricultura ecológica Mariano Bueno nos ofrece una guía completa para conocer las plantas medicinales más beneficiosas, aprender a cultivarlas en casa y elaborar los remedios más efectivos con cada una de ellas.

**RPRA370 - 24 €**

256 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 180913



## EL HUERTO CON FLORES

Mariano Bueno y Jesús Arnau

Esta obra única te descubre no solo que el cultivo puede adaptarse a cualquier espacio, incluso los urbanos, sino que además las hortalizas resultan decorativas y las flores pueden utilizarse con fines gastronómicos.

**RPRA336 - 20 €**

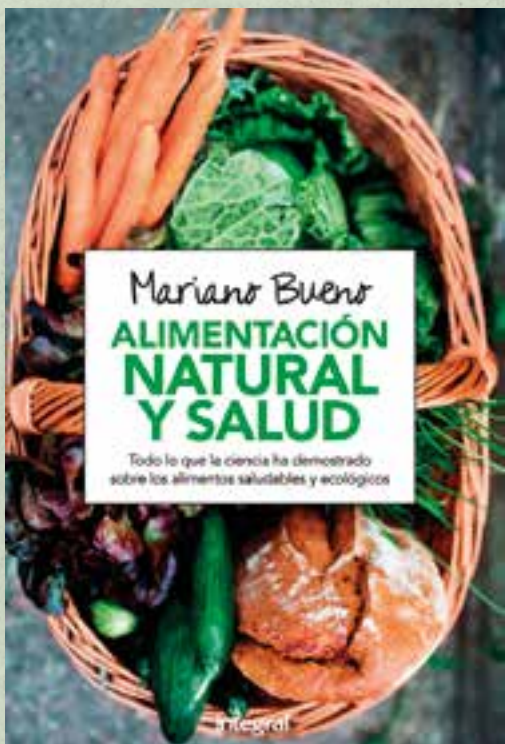
224 páginas - 210 x 245 mm

Rústica - A color



9 788491 180661





## ALIMENTACIÓN NATURAL Y SALUD

Mariano Bueno

Frente a la creencia de que tenemos un «destino» escrito en nuestros genes, las investigaciones científicas más punteras indican que el modo de vida es mucho más importante que la genética para nuestra salud. Una alimentación saludable, el ejercicio y el descanso son la mejor prevención frente a muchas enfermedades.

**RPRA294 - 18 €**

496 páginas - 155 x 232 mm  
Rústica - Disponible en ebook



## CONSERVAS NATURALES

Mariano Bueno

Existen numerosas técnicas de conservación natural adecuadas para cada alimento y ocasión, que permiten disfrutar de sus propiedades y sabores durante todo el año. Este completo manual te ayuda a conocer todos los métodos para preservar en tu despensa hortalizas, frutas, plantas medicinales, setas o frutos recogidos en el bosque.

**RPRA315 - 22 €**

192 páginas - 194 x 240 mm  
Rústica - A color









# CUERPO Y MENTE

Yoga, meditación, estiramientos y métodos para conectar con tu cuerpo y reconocer en él tus emociones. Libros que entienden la salud como un global, como la unión de cuerpo y mente, y que pueden ayudarte tanto para mantenerse en forma como para tomar conciencia de las posibilidades de sanación mediante distintas técnicas corporales.



# YOGA Y MEDITACIÓN



## EL NUEVO LIBRO DEL YOGA

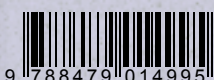
Centro Sivananda Yoga

La guía más completa para la práctica del yoga, que abarca todos los aspectos de esta milenaria disciplina, con claras instrucciones e ilustraciones paso a paso. Indicada tanto para principiantes como para expertos.

**OALC031 - 20 €**

192 páginas - 200 x 250 mm

Rústica - A color



9 788479 014995



## YOGA EN CASA

Betsy Kase

La guía definitiva para practicar yoga en casa y aprender más de setenta y cinco posturas de yoga, incluidas las de calentamiento y concentración; posturas para mejorar el tono muscular, el equilibrio y la flexibilidad.

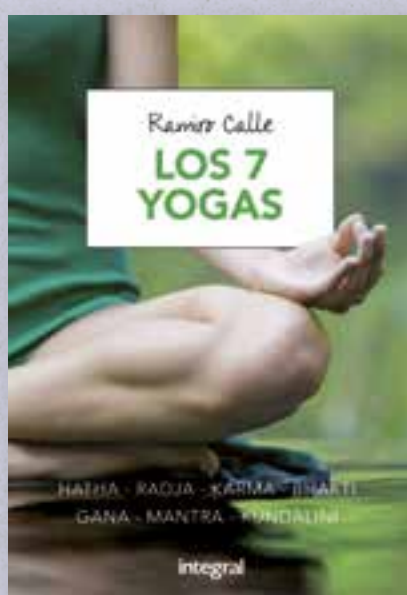
**RPRA322 - 18 €**

160 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - Disponible en ebook - A color



9 788491 180500



## LOS SIETE YOGAS (2ª ed.)

Ramiro Calle

Ramiro Calle ofrece en esta obra una guía práctica tanto para expertos yoguis como para los que se inician en esta doctrina. En ella encontrarás un centenar de posturas ilustradas y explicadas paso a paso.

**RPRA338 - 18 €**

272 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 180685





## YOGA FÁCIL

Varios autores

La práctica del yoga es accesible para cualquiera: es suficiente con una esterilla, un espacio tranquilo y ganas de mejorar la propia salud. Con este libro aprenderás sesiones de asanas y técnicas de respiración para mantener tu organismo en un excelente estado de funcionamiento. Consigue una mente en calma en un cuerpo relajado, flexible y fuerte gracias al yoga.

**RPRA460 - 18 €**

144 páginas - 194 x 240 mm  
Rústica - A color



9 788491 181477



## YOGA TERAPÉUTICO

Or Halleluyá

La práctica del yoga que nos propone Or Halleluyá no solo abarca el cuerpo y los movimientos que se hacen en la esterilla, sino que también engloba la forma en que uno experimenta la vida y se relaciona consigo mismo y con los demás.

**RPRA362 - 18 €**

160 páginas - 194 x 240 mm  
Rústica - A color



9 788491 180883



## MEDITACIÓN FÁCIL

Varios autores

En *Meditación fácil*, encontrarás diferentes perspectivas para una práctica completa de la meditación: consejos para sentirte más sano y más feliz y ganar bienestar, ejercicios para calmar la mente y empezar a meditar, meditaciones breves para encontrar la paz y la quietud que necesitas y guías para ser más consciente de ti mismo y de tu capacidad de potenciarte desde el interior.

**RPRA457 - 18 €**

160 páginas - 194 x 240 mm  
Rústica - A color



9 788491 181446





# BIBLIOTECA BOB ANDERSON



## ESTIRÁNDOSE

Bob Anderson

Este es el libro de fitness más famoso de todos los tiempos. Esta es la guía más completa. Propone, entre otros: series de estiramientos para los diferentes momentos del día o ejercicios específicos para cada deporte.

**RPRA305 - 20 €**

240 páginas - 215 x 280 mm

Tapa dura - A color



## ESTAR EN FORMA (3ª ed.)

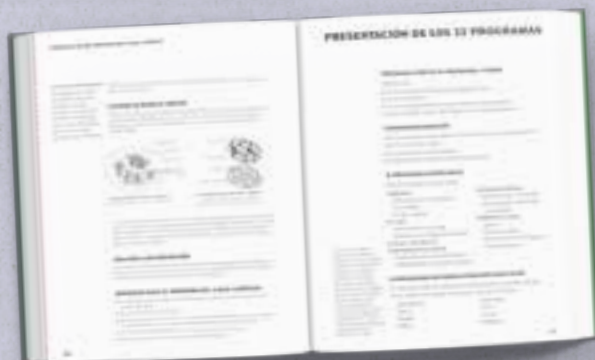
Bob Anderson

Libro de ejercicios para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia. Incluye treinta y dos programas estructurados e ilustrados, fáciles de realizar e incorporar a tu agenda diaria. Esta nueva edición incluye un nuevo apartado sobre running y jogging.

**RPRA329 - 20 €**

240 páginas - 215 x 280 mm

Tapa dura





# TERAPIAS CORPORALES



## MANUAL DE REFLEXOTERAPIA PODAL

Frederic Vinyes

En *Manual de reflexoterapia podal* encontrarás una introducción a los fundamentos de la reflexoterapia, toda la información necesaria para iniciarse en la práctica de esta disciplina.

**RPRA371 - 18 €**

192 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 180920



## APRENDE A ESCUCHAR TU CUERPO

Quim Vicent

Desde su experiencia de más de 15 años de práctica en osteopatía y otras disciplinas complementarias, Quim Vicent comparte su convicción en la medicina integrativa y muestra cómo mediante la escucha activa del cuerpo podemos confiar en nuestro instinto para identificar, prevenir y aliviar los signos y síntomas que afectan a nuestro bienestar.

**RPRA453 - 18 €**

224 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 181408



## RECONECTA CON TU CUERPO

Anna Solyom

Este libro práctico de la terapeuta corporal Anna Solyom es una guía para afrontar las batallas diarias, despertando la sabiduría del cuerpo para alcanzar una vida consciente, energética y feliz.

**RPRA508 - 18 €**

240 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 181866







# SALUD

Encontrarás aquí una amplia variedad de manuales de salud natural que te ayudarán a eliminar los productos tóxicos de tu entorno, a conocer las virtudes de productos como los aceites esenciales y las plantas medicinales, a adoptar una alimentación y una suplementación que fortalecerá tu sistema inmunitario... Tienes también remedios específicos para la salud de la mujer en las distintas fases de su ciclo, y aprenderás las virtudes del contacto con la naturaleza, así como de practicar el ayuno. Todo esto y mucho más, de la mano de autores expertos en salud natural.





## LOS ACEITES ESENCIALES ANTIESTRÉS

Antonia Jover García

Antonia Jover, una de las aromatólogas más reputadas de nuestro país, te ayudará a combatir estos síntomas con aceites esenciales específicos y aplicaciones sencillas.

**RPRA281 - 18 €**

192 páginas - 140 x 230 mm

Rústica



9 788416 267163



## LOS ACEITES ESENCIALES PARA EL DÍA A DÍA

Antonia Jover García

La aromaterapia, para quienes se han interesado seriamente por ella, se ha revelado como una valiosa herramienta para nuestro bienestar y nuestra salud. Este libro, una guía práctica y sencilla, incluye información básica pero imprescindible, así como numerosas sugerencias de uso, para que puedas disfrutar día a día y con seguridad de muchos de los beneficios que te ofrecen los aceites esenciales.

**RPRA510 - 18 €**

160 páginas - 140 x 230 mm

Rústica



9 788491 181880



## EL BIENESTAR A TRAVÉS DEL AYURVEDA

Kyran Vias

A través del filtro particular de las curas ayurvédicas, en este libro se exponen prácticas y consejos de salud: masajes acompañados por una alimentación adaptada, prácticas físicas y respiratorias, el contacto con la naturaleza, el reposo y el relax.

**RPRA495 - 20 €**

224 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 181910





## REGRESO A LOS BOSQUES

Ignacio Abella Mina

Este libro está dedicado a enseñantes y aprendices: padres y maestros, niños y jóvenes, de 9 a 99 años, que deseen iniciar el camino de vuelta al medio natural.

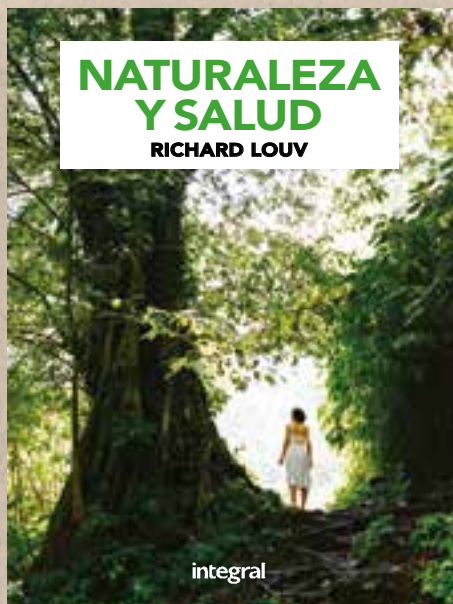
**RPRA497 - 18 €**

280 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 181750



## NATURALEZA Y SALUD

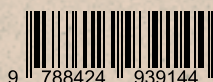
Richard Louv

Estrés, ansiedad, falta de vínculos, adicciones y la llamada hiperactividad infantil son algunos de los síntomas del síndrome de déficit de naturaleza.

**RPRA494 - 18 €**

416 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788424 939144



## LA MAGIA DEL AYUNO

Isabel Belaustegui Trias

Un ayuno bien planificado depura el organismo, mejora las digestiones y la salud intestinal, protege el corazón, aumenta la sensación de bienestar físico y la claridad mental, contribuye a controlar el peso, incrementar las defensas y potencia la sensación de vitalidad.

**RPRA575 - 16 €**

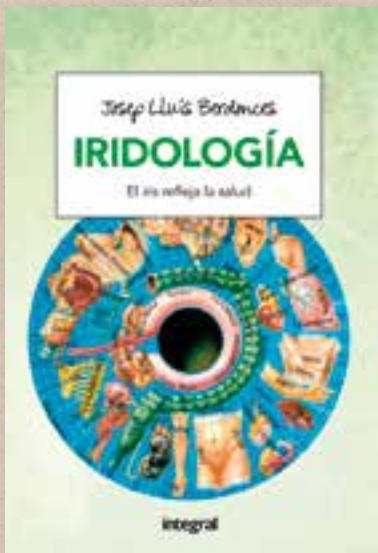
224 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 182146





## IRIDOLOGÍA

Josep Lluís Berdonces

Con este libro aprenderás a detectar y solucionar anticipadamente las enfermedades a través del iris.

**RPRA333 - 20 €**

320 páginas - 155 x 232 mm

Rústica - Disponible en ebook - A color



## MANUAL DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Josep Lluís Berdonces

En este libro encontrarás la guía más completa sobre los complementos alimentarios y los suplementos dietéticos, y las claves para un uso adecuado y responsable de ellos.

**RPRA490 - 18 €**

288 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## BACTERIAS PARA UNA PIEL SANA

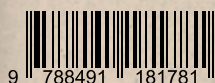
Paula Simpson

En la piel habita un ecosistema diverso de bacterias beneficiosas. Una flora que mantiene nuestro cutis luminoso y que es indispensable para prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y afecciones como el acné. Mantener su equilibrio es clave para lucir una piel sana.

**RPRA500 - 18 €**

224 páginas - 140 x 213 mm

Rústica







## FORTALECE TUS HUESOS Y ARTICULACIONES

Jaume Serra

Con pautas de dieta y ejercicios para mejorar la salud osteoarticular ¿es posible mantener la salud de nuestros huesos y articulaciones a pesar de la edad? ¿Podemos luchar contra la artritis, la artrosis o la osteoporosis una vez manifestadas? El doctor Jaume Serra nos ofrece las pautas de alimentación y ejercicio para cuidar nuestro sistema osteoarticular.

**RPRA489 - 16 €**

112 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## REMEDIOS NATURALES AL ALCANCE DE TODOS

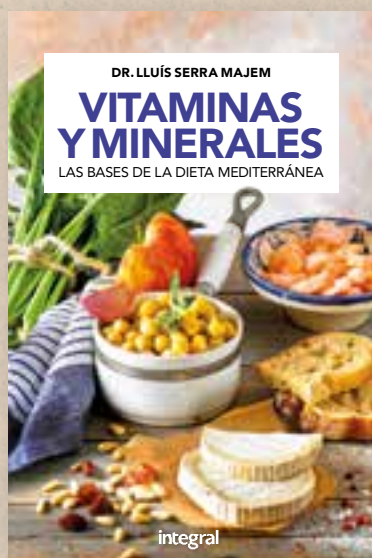
Olga Cuevas y Lucía Redondo

Acortar los tiempos y silenciar los síntomas con fármacos agresivos es pan para hoy y hambre para mañana. Aplicando los sencillos remedios naturales que nos ofrece este libro, ayudaremos a la naturaleza en sus procesos curativos.

**RPRA395 - 20 €**

272 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



## VITAMINAS Y MINERALES

Lluís Serra Majem

Lo que nace en nuestros campos, lo que crece en nuestros árboles, lo que pasta en nuestros prados, lo que alimentó a nuestros padres y abuelos, y sus recetas. El Dr. Serra Majem, un referente internacional en todo lo relacionado con la dieta mediterránea y la nutrición en salud pública, apuesta por el retorno a una alimentación de proximidad.

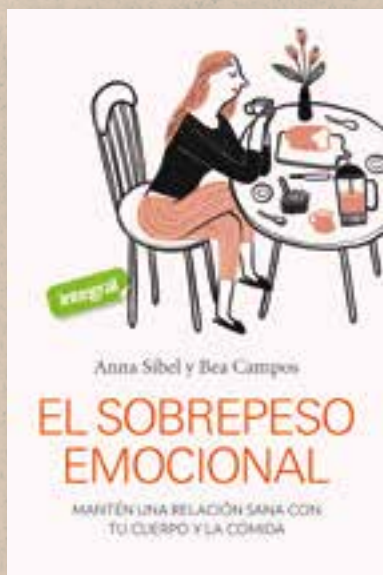
**RPRA399 - 18 €**

192 páginas - 140 x 213 mm

Rústica







## EL SOBREPESO EMOCIONAL

Anna Sibel y Bea Campos

Nuestras emociones, pensamientos y creencias tienen un impacto directo sobre cómo asimilamos, digerimos y quemamos las calorías. Estas páginas te ayudarán a adquirir nuevos hábitos con un enfoque global que te va a ayudar a sentirte bien contigo misma, guapa y vital.

**RPRA501 - 16 €**

288 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Rosa Guerrero Salinas

Las enfermedades autoinmunes se han triplicado en las últimas décadas y siguen en aumento. El lupus, la celiaquía, la diabetes, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide son dolencias provocadas por una alteración del sistema inmunitario. Este libro te ofrece las claves para superar estas patologías a través de la nutrición y los suplementos naturales.

**RPRA506 - 15 €**

208 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## REFUERZA TU SISTEMA INMUNITARIO

Patrick Holford

En estas páginas, el nutricionista y terapeuta Patrick Holford te muestra cómo vencer las infecciones de forma natural, cómo ganar la guerra contra los resfriados y la gripe, cómo disminuir el desarrollo de las alergias, cómo protegerte contra el cáncer y mucho más. Un manual práctico para mantenernos libres de enfermedades y sentirnos bien.

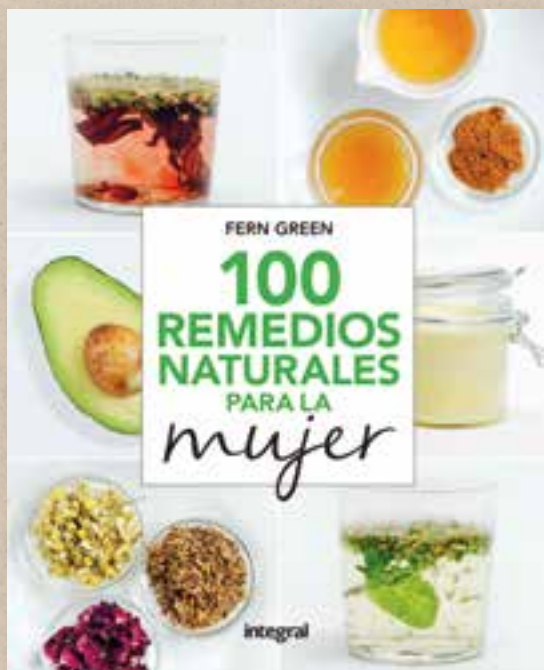
**RPRA142 - 18 €**

240 páginas - 140 x 213 mm

Rústica







## 100 REMEDIOS NATURALES PARA LA MUJER Fern Green

El cuerpo de la mujer pasa por muchos cambios a lo largo de los años. Además, el ritmo de vida actual, tan dado a ser fuente de estrés y ansiedad, nos afecta por dentro y por fuera. Por eso, ahora más que nunca, es necesario recuperar los conocimientos de antaño sobre los beneficios de las plantas para empezar a cuidar nuestro organismo.

**RPRA559 - 20 €**

224 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color







**BELLEZA Y COSMÉTICA NATURAL**

Marcela Burgos Rodríguez

Elaborar tus propios productos de cosmética y cuidado personal es mucho más fácil de lo que crees. Disfruta de la satisfacción de crearlos con tus propias manos, con ingredientes vegetales, extractos de plantas y aceites esenciales. La mayoría son ingredientes sencillos y fáciles de encontrar y, sobre todo, mucho más respetuosos con tu piel y con el medio ambiente que la cosmética convencional.

**RPRA473 - 20 €**

176 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color







### LA MENOPAUSIA CONSCIENTE

Mónica Manso Benedicto

Con herramientas prácticas e inspiradoras, este libro te ayudará a implementar, poco a poco y a tu ritmo, cambios en tu estilo de vida para que encares esta etapa de la madurez con vitalidad y amor hacia ti misma.

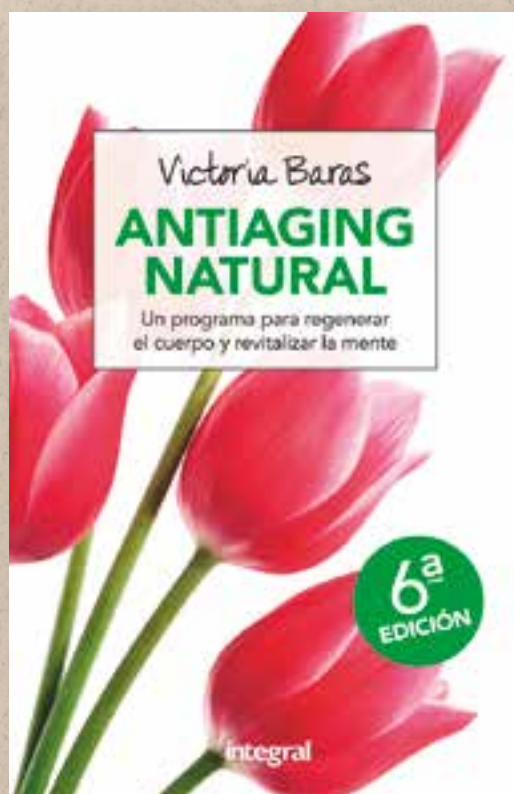
**RPRA509 - 16 €**

176 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 181873



### ANTIAGING NATURAL (3ª ed.)

Victoria Baras Vall

El aumento de la esperanza de vida provoca un creciente interés por el *antiaging*, una disciplina que utiliza nutrientes de gran poder regenerativo para tratar y prevenir los efectos del envejecimiento. Victoria Baras nos invita a tomar conciencia y asumir nuestra propia responsabilidad para cumplir años manteniendo la calidad de vida.

**RPRA318 - 18 €**

384 páginas - 140 x 213 mm

Rústica - Disponible en ebook



9 788491 180463



# PLANTAS MEDICINALES



## ENCICLOPEDIA DE FITOTERAPIA Y PLANTAS MEDICINALES

Josep Lluís Berdonces

Esta actualizada enciclopedia de fitoterapia y plantas medicinales recoge los remedios populares y los pone al día, bajo estudios científicos que corroboran y refuerzan su utilidad. Incluye una guía visual de 330 plantas.

**RPRA402 - 35 €**

304 páginas - 215 x 245 mm

Tapa dura - A color







## PLANTAS QUE CURAN

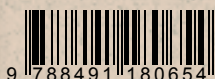
Jordi Cebrián

Este manual propone una selección de veinte plantas con efectos terapéuticos variados que nos permitirán hacer frente a los trastornos y malestares más habituales. Con ellas podremos preparar fácilmente remedios caseros que nos ayudarán a recuperar el bienestar de forma natural.

**RPRA335 - 12 €**

192 páginas - 140 x 213 mm

Rústica - A color



## DICCIONARIO DE PLANTAS MEDICINALES (3ª ed.)

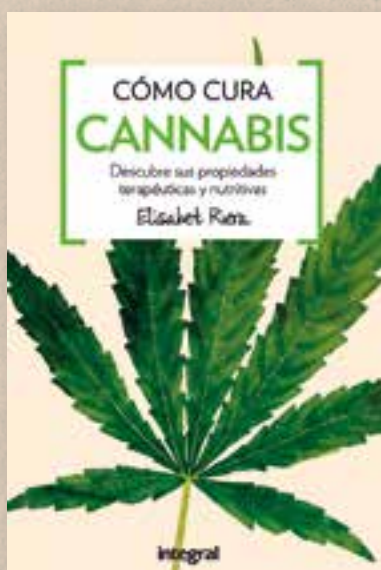
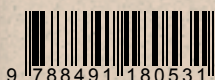
Jordi Cebrián

En este *Diccionario de plantas medicinales*, Jordi Cebrián nos ofrece un exhaustivo compendio de las plantas utilizadas en las medicinas tradicionales, perfecto para iniciarse en el universo de la fitoterapia con plena confianza a partir de fichas prácticas.

**RPRA326 - 30 €**

680 páginas - 180 x 245 mm

Tapa dura



## CÓMO CURA EL CANNABIS (3ª ed.)

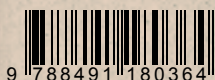
Elisabet Riera Millán

En este libro encontrarás, detallados con verdadero rigor, todos los efectos beneficiosos del cannabis y las razones científicas y médicas que los fundamentan.

**RPRA309 - 12 €**

128 páginas - 140 x 213 mm

Rústica - Disponible en ebook - A color







### **CÓMO CURA LA AVENA (edición ampliada)**

Miquel Pros Casas

Nueva edición de un clásico de Integral: la avena, cereal aparentemente sencillo, es fuente de energía, vitalidad y nutrientes. Una guía para seguir la monodieta de la avena del Dr. Pros.

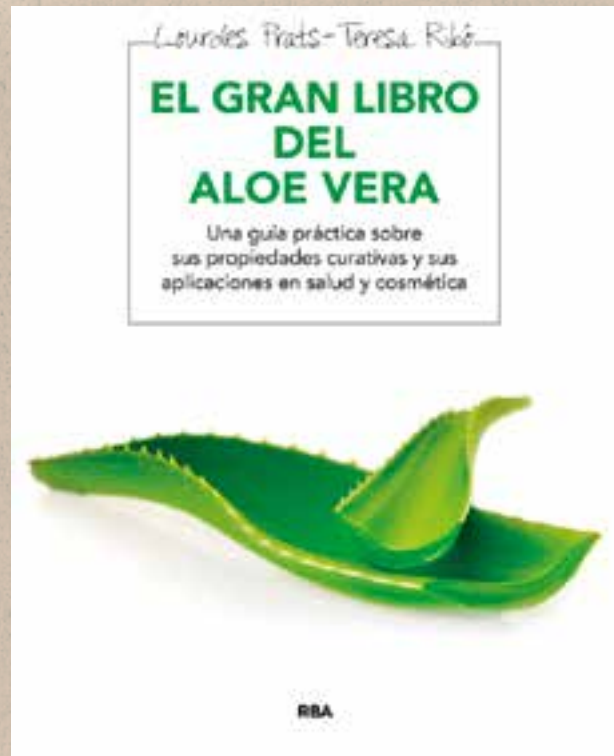
**RPRA454 - 16 €**

224 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 181415



### **EL GRAN LIBRO DEL ALOE VERA (2ª ed.)**

Lourdes Prat y Teresa Ribó

En estas páginas se explica para qué sirve y cómo deben aplicarse los diferentes productos elaborados con esta planta disponibles en el mercado, así como la manera de hacer geles, lociones y otros preparados.

**RPRA106 - 22 €**

176 páginas - 180 x 245 mm

Rústica - A color



9 788415 541646





## 100 IDEAS PARA VIVIR SIN PLÁSTICO

Martina Ferrer Rosell

En este manual, Martina Ferrer, desde sus firmes convicciones ecologistas y sus conocimientos de salud, nos plantea un gran desafío: eliminar la mayor cantidad de plástico posible de nuestra casa, de nuestro trabajo y de nuestra vida en general.

**RPRA401 - 18 €**

192 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## TU CASA SANA

Elisabet Silvestre

Si te sientes cansado, te falta vitalidad y serenidad mental, este libro es para ti. La autora te acompañará para que hagas un cambio real, consciente y transformador, a través de hábitos positivos para vivir de forma más sana, con menos tóxicos, para activar el potencial autosanador y regenerador del organismo, para llevar un estilo de vida más consciente que te permita brillar y vivir plenamente cada instante.

**RPRA512 - 18 €**

272 páginas - 140 x 213 mm

Rústica







## VIVIR SIN TÓXICOS

Elisabet Silvestre

*Vivir sin tóxicos* nos ofrece un manual de consulta imprescindible para comprender cómo se puede vivir de forma más sana, para aprender a reconocer los agentes ambientales nocivos y a menudo invisibles en el día a día, y para darles solución.

**RPRA511 - 18 €**

400 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 182221



## HOGARTERAPIA

María del Mar Jiménez

Este manual ofrece un sinfín de consejos para poner orden, llevar las cuentas, hacer las labores de limpieza e incluso para dormir y comer mejor. Organiza tu nido en clave de bienestar y con las pautas de un hogar consciente, y descubrirás los pequeños placeres que te depara tu hogar.

**RPRA502 - 16 €**

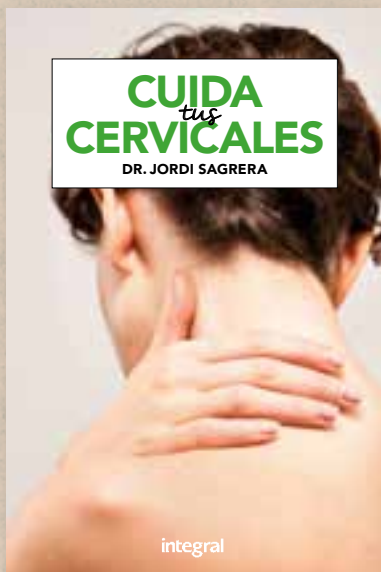
224 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



9 788491 181804





## CUIDA TUS CERVICALES

Jordi Sagrera Ferrándiz

En este libro, el doctor Sagrera te ofrece pistas para reconocer un dolor muscular o articular, recomendaciones para decidir a qué especialista acudir y tratamientos no invasivos más adecuados para las distintas patologías.

**RPRA549 - 18 €**

192 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## PREVEN EL LUMBAGO

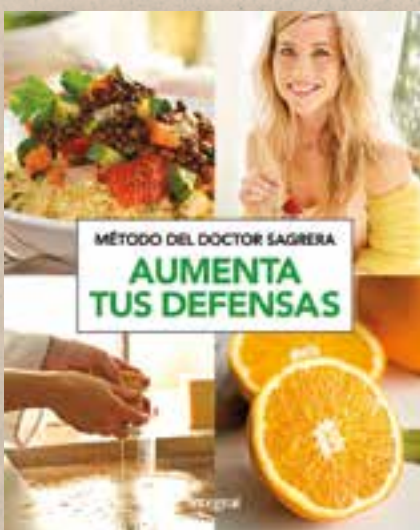
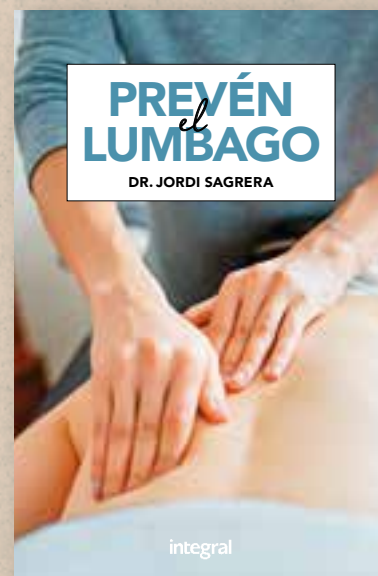
Jordi Sagrera Ferrándiz

En este libro encontrarás soluciones para prevenir y tratar el lumbago, y un sinfín de ejercicios para que tu musculatura y tus vértebras lumbares sean fuertes y flexibles.

**RPRA551 - 18 €**

192 páginas - 140 x 213 mm

Rústica



## MÉTODO DEL DOCTOR SAGRERA: AUMENTA TUS DEFENSAS

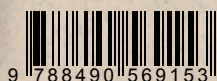
Jordi Sagrera Ferrándiz

Las terapias naturales, la cocina y el ambiente que respiramos pueden aliarse con nosotros para gozar de salud y disfrutar de la vida en plenitud. Con este libro del doctor Sagrera descubriremos cómo despertar y potenciar nuestras defensas para vivir sin enfermar.

**RPRA388 - 18 €**

144 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color







**MÉTODO DEL DOCTOR SAGRERA:  
ESPALDA SANA Y SIN DOLOR**

Jordi Sagrera Ferrándiz

Descubre las posturas y los ejercicios que aumentarán tu relajación y flexibilidad y evitarán que te duela la espalda. Libera las tensiones corporales mediante la integración de estiramientos relajantes y fortalecedores, consejos posturales y terapias naturales.

**RPRA398 - 18 €**

144 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 181156



**MÉTODO DEL DOCTOR SAGRERA:  
VENCER EL DOLOR SIN FÁRMACOS**

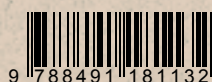
Jordi Sagrera Ferrándiz

Descubre cómo hacer frente al dolor, tanto agudo y puntual como crónico, sin recurrir a los fármacos. Aprende a vivir sin dolor escuchando a tu cuerpo; a saber cuáles son las terapias naturales más eficaces, los masajes, estiramientos y ejercicios.

**RPRA396 - 18 €**

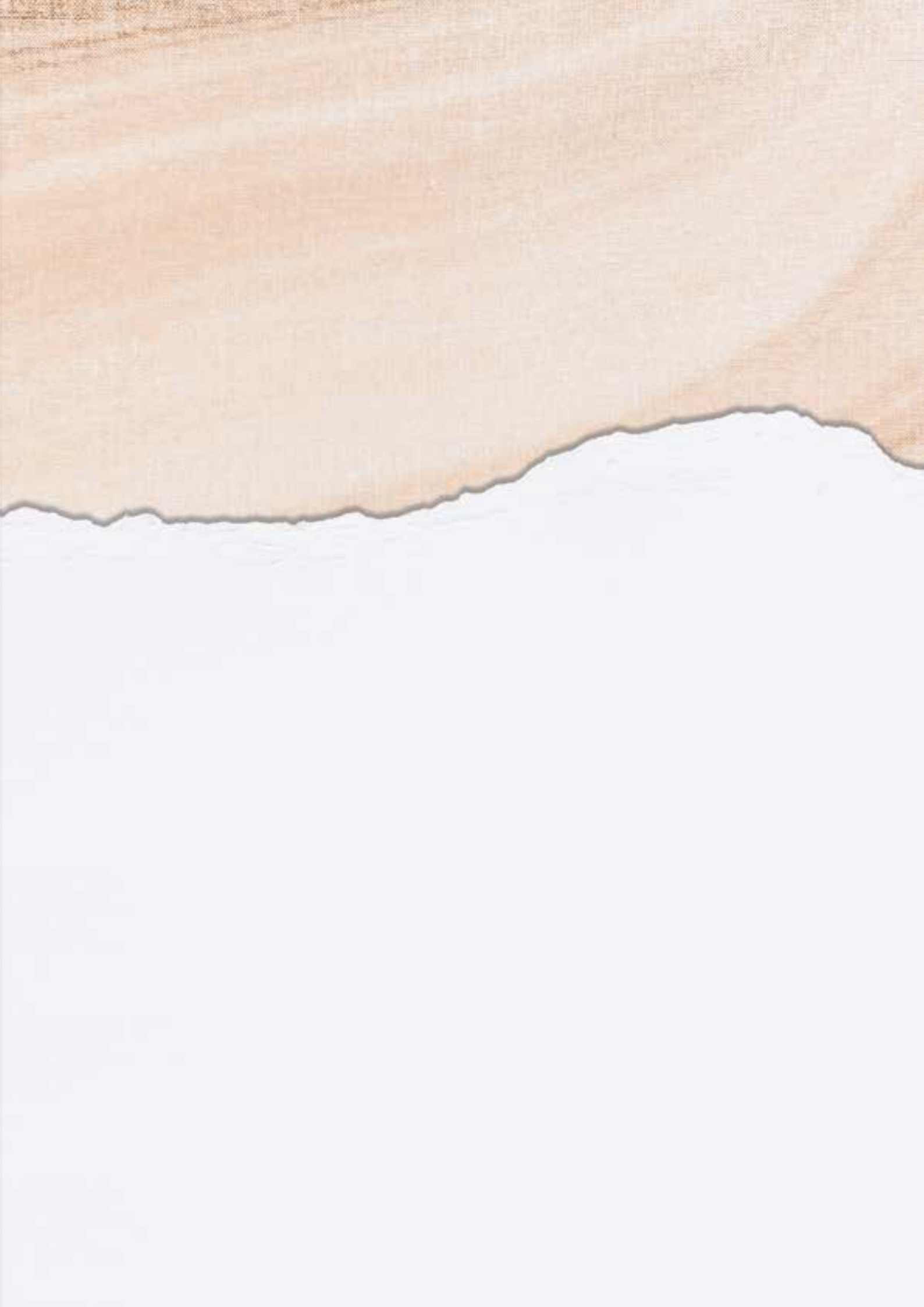
144 páginas - 194 x 240 mm

Rústica - A color



9 788491 181132









**integral**