



# RBA LIFESTYLE AND WELLBEING

**RBA**

FOREIGN RIGHTS





# CONTENTS

<b>HEALTH AND WELLNESS .....</b>	<b>4</b>
VEGAN AND VEGETARIAN COOKING.....	6
NATURAL FOOD .....	12
BIG BOOKS .....	24
NATURAL HEALING .....	38
A HEALTHY HOME .....	60
COMPLETE WELLNESS.....	66
HORTICULTURE AND NATURE .....	74
HEALTH AND NUTRITION .....	80
 <b>GREAT CHEFS.....</b>	 <b>90</b>
 <b>CRAFTS AND LEISURE .....</b>	 <b>98</b>
CRAFTS.....	100
LEISURE.....	110





HEALTH AND  
WELLNESS



# VEGETARIAN CUISINE

## AN ESSENTIAL HANDBOOK

Various Authors

### ABOUT

Pay attention to your body and what you eat. Be aware of how you nourish yourself and what part food plays in your health. Consider the impact of your food choices on everyone around you and on the planet.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA552  
144 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



# The essential book of healthy nutrition with recipes for every day.

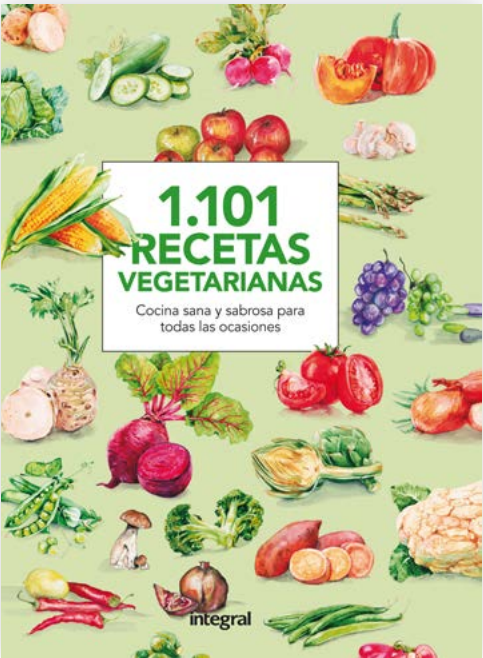


# 1,101 VEGETARIAN RECIPES

## ADD TASTE, HEALTH AND COLOUR TO YOUR DIET

Various Authors

- **Indexed recipes will** help you to organise your menu.
- **Clear and detailed explanations** will earn you reputation as a chef who never fails.
- **Each recipe provides nutritional information** and preparation and cooling times.
- **Every recipe is suitable for ovolactovegetarians** and the book also highlights the recipes suitable for vegans and raw food enthusiasts.
- **With the index of ingredients** you can see how varied the options can be.



**ABOUT**

There's never been a single book with so many different vegetarian recipes selected based on taste and simplicity. We have selected the recipes so that the daily meals in a vegetarian home can nourish and improve your health and liven up the table. Salads, soups, tapas, patés, sauces, rice dishes, pastas, papillotes, stews, sandwiches, pizzas, pies, desserts, ice creams, breads and much more... 1101 irresistible recipes also for anyone who wants to enjoy a vegetarian meal once in a while.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA280  
960 pages  
155 x 232 mm  
Hardback • B/W

# GLUTEN-FREE VEGETARIAN CUISINE

Various Authors

**140 recipes illustrated with photographs and complemented with ideas and tricks.**

- **You'll find the answers to the main doubts and questions** about coeliac disease, gluten intolerance and wheat allergy.
- **The characteristics of gluten-free grains and flours.**
- **Varied vegetarian menus** to avoid falling into a monotonous routine and to surprise your guests.



**ABOUT**

Can you enjoy eating gluten-free food? Are there vegetarian alternatives? Can I cook them easily at home? The answer is: yes! Thanks to this book you'll be able to cook vegetarian dishes to bring back the pleasure of home-cooked food made with natural ingredients.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA429  
320 pages  
215 x 245 mm  
Hardcover • Colour



# MEDITERRANEAN VEGAN COOKING

Laura Kohan

The definitive book that combines the Mediterranean diet with veganism.

- You will find the answers to the biggest doubts and questions about veganism.
- And the main characteristics of the Mediterranean diet.



## ABOUT

These days we are more and more careful of what we eat. In recent years, veganism has become a much more popular diet. This book offers all the information you need to prepare healthy and surprising recipes based on products from the Mediterranean region (known worldwide for their benefits) to serve up a pleasant delight for anyone who loves good food.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA303  
160 pages  
180 x 245 mm  
Paperback • Colour

# FROM THE GARDEN TO THE PANTRY

THE BEST METHODS TO PRESERVE FRUIT AND VEGETABLES

Mariano Bueno

## ABOUT

In this book, Mariano Bueno shows us how to conserve surplus produce from our vegetable gardens and the fruits and plants that we can pick up in the woods, such as mushrooms, to enjoy them in our kitchen all year round.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA315  
160 pages  
210 x 145 mm  
Hardcover • Colour

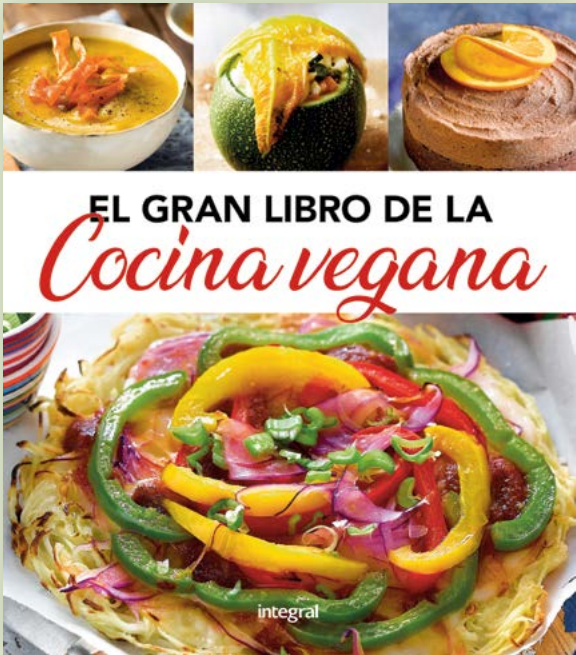


# THE BIG BOOK OF VEGAN CUISINE

Various Authors

Follow a balanced diet by giving up animal-based foods.

- 250 vegan recipes with tips and nutritional and culinary suggestions.
- A fantastic tool both for those who are starting out on vegan lifestyle as well as for those who want to broaden their diet with light and healthy recipes.
- Warnings about nutrients that you must be especially aware of.
- Dietetic guidelines: menus, daily portions and the best dietary combinations.



## ABOUT

Is it easy to follow a vegan diet? Can I improve my health by giving up animal-based foods? Can I still enjoy food with all my senses? The answer is yes, as long as you plan your vegan diet correctly.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA256  
320 pages  
215 x 245 mm  
Hardcover • Colour

The ultimate conservation techniques all featured in one book.





TO KEEP THE BODY IN GOOD HEALTH  
IS A DUTY... OTHERWISE WE SHALL  
NOT BE ABLE TO KEEP OUR MIND  
STRONG AND CLEAR.

—BUDDHA





# THE HEALTHY PANTRY

THE REVOLUTION IN YOUR KITCHEN

María del Mar Jiménez

## ABOUT

We have the power to decide how we feed ourselves and know how this affects our health. This is why it is important to dedicate a bit of time to get to know the healthiest foods and which foods we should reduce or eliminate from our diet. Starting with the pantry, this book offers the keys for a healthy diet and to learn how we can reorganise our household to be more health conscious.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA480  
208 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



# Organise your weekly menu and transform your life.



Prologue by Odile Fernández,  
a doctor specialised in food and health.



A practical cookbook which shows environmental awareness and how to follow the latest healthy lifestyle trends.





# SEEDS AND SPROUTS

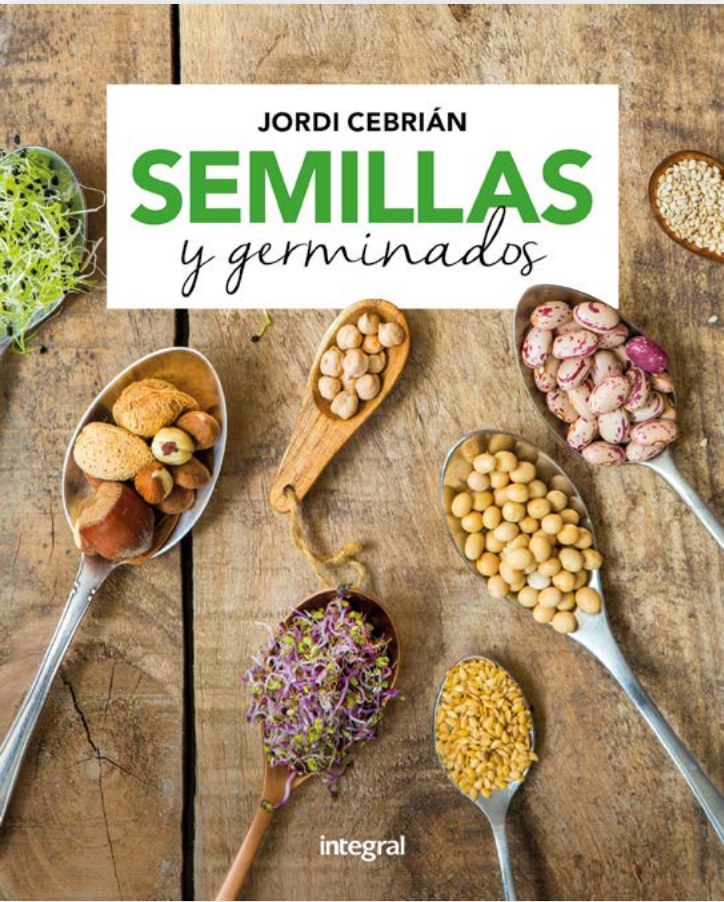
Jordi Cebrián

## ABOUT

Seeds, with all the energy that a plant needs to grow, are a highly nutritional food source for our diet. Discover their medicinal benefits, culinary uses and applications in artisanal cosmetics so that you enjoy all their benefits and make the most of the potential of eating them on a daily basis.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA400  
176 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



# Health is in the small things.

- **Seeds, with their wealth of micronutrients and essential fatty acids,** are more and more common supplements in all types of diets.
- **The book offers 50 edible seeds** with nutritional information and therapeutic properties.

This guide contains the **step-by-step** instructions to create sprouts and plant-based milks.

The book includes **tips** to grow your own sprouts.



# HEALTHY FATS AND OILS

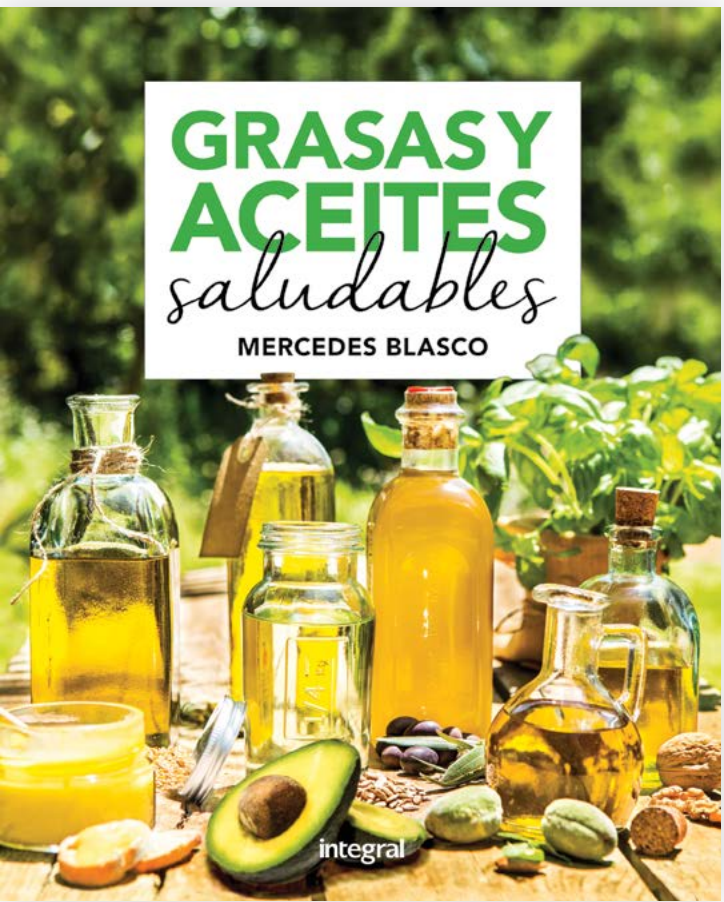
Mercedes Blasco

## ABOUT

All lumped together, fats are the ugly duckling of dietetics. Decades of “beach body diets” have demonised a nutritional group that comprises more than a fourth of the body in a healthy person, and almost a third of the daily calories that we should eat. This book provides up-to-date information about oils and fats, the plant-based sources that provide them and the functions fats carry out in the body.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA347  
176 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



# What are good fats and why are they so important?



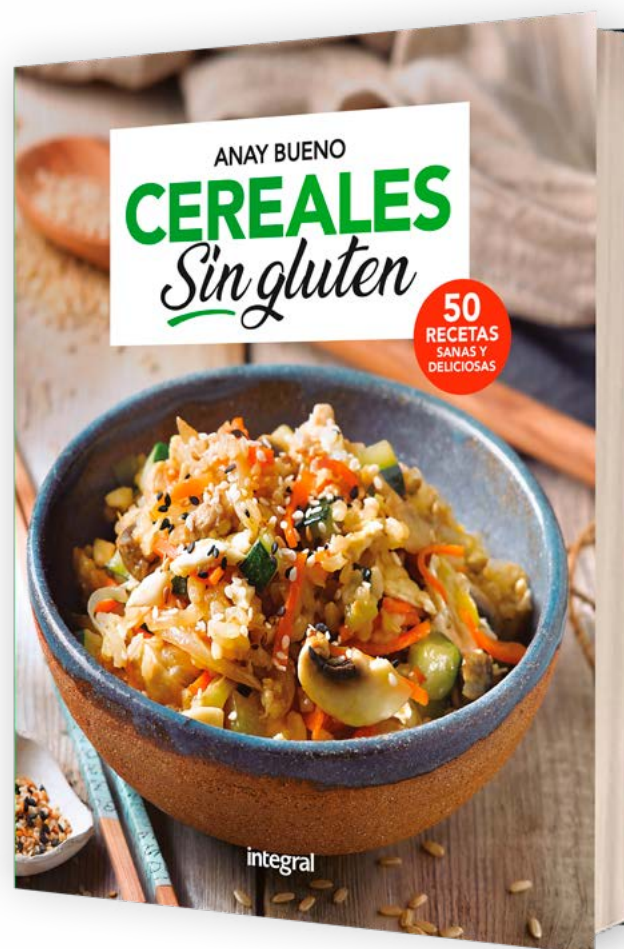


# GLUTEN-FREE GRAINS

Anay Bueno

## ABOUT

Gluten intolerance and coeliac disease are no longer an obstacle to following a varied and complete diet: Anay Bueno will teach you how to cook dishes based on tasty, nutritional and gluten-free grains.



## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA382  
160 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



**Anay Bueno, author**

Anay Bueno is a young vegetarian chef, pastry cook, home economist and a leading advocate of the pleasures of healthy cooking. His creations are based on natural, ecological ingredients and are respectful to all food sensitivities, intolerances and allergies.

## The perfect balance between health and pleasure.

## Las 7 grandes alternativas sin gluten

Desde el arroz, ampliamente cultivado en nuestro país, donde destacan los arrozales del Delta del Ebro o de la Albufera de Valencia, hasta el para muchos desconocido teff, que nos llega de Etiopía, contamos con opciones muy variadas de semillas libres de gluten. Además, podemos disponer de ellas en forma de granos, de harina, de copos o de bebida vegetal, por lo que se pueden realizar múltiples recetas tanto saladas como dulces, y resultará relativamente sencillo incorporarlas a nuestra dieta cotidiana.

En el desayuno en forma de bizcochos o madalenas; en la comida como plato combinado con verduras, legumbres u otras fuentes de proteínas; en ensaladas en forma de granos o germinados (como la quinoa); en tentempiés como unas barritas energéticas fáciles de transportar; como cena con suaves cremas; o incluso en deliciosos postres, estos cereales tienen cabida en toda clase de platos. Preferiblemente, deben consumirse integrales (este tipo tiene un índice glucémico más bajo, por lo que es un buen regulador del azúcar en sangre) y de agricultura ecológica, y así nos aseguraremos de incorporar una fuente sana de fibra a la dieta y evitar sustancias químicas potencialmente nocivas, como pesticidas. Vale la pena invertir en salud.



CEREALES SIN GLUTEN ■ 45



Discover the following **gluten-free grains**: rice, corn, quinoa, millet, amaranth, buckwheat and teff.

These vegetarian dishes are **based on ecological**, nutritional and gluten-free grains, offering a range of new possibilities for gourmet food lovers.

The book offers more than **50 recipes with seven gluten-free** grains for people who seek the perfect balance between health and pleasure in their meals.

## Masa de pizza rica en fibra

### PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Disponer las harinas de trigo y teff y la fécula de maíz en un bol y reservar.
3. Verter el agua en un cazo y ebullición. Agregar la levadura y disolverla por completo. Incorporar esta mezcla al bol de las harinas junto con el aceite y un poco de sal y amasar hasta que todo quede integrado.
4. Dejar reposar la masa durante 8 horas en el bol tapado con un paño húmedo.
5. Pasado el tiempo de reposo, retirar la masa del bol y disponerla sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Dividir la masa en porciones y aplanar estas hasta lograr el grosor deseado. Colocar las bases de pizza en bandejas planas (previamente engrasadas con aceite de oliva o enharinadas) y hornearlas durante 25 minutos. Una vez la masa tome color, retirar las bandejas del horno, añadir ingredientes al gusto y hornear durante 10 minutos más.

### INGREDIENTES

200 g de harina de trigo sarraceno  
50 g de harina de teff  
50 g de fécula de maíz  
10 g de levadura fresca  
250 ml de agua  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal



152 ■ PAN Y PIZZA



# HEALTHY BREAKFASTS

Martina Ferrer

## ABOUT

Discover how to prepare the healthiest and most delicious breakfasts, and enjoy a different one each morning: sweet, savoury, hot or cold. The proposals are ideal to eat at home or at work, even as a snack. Acquire new healthy habits with Martina Ferrer's suggestions and begin your day with energy!

## SPECIFICATIONS

Ref. WRPRA449  
160 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



## Martina Ferrer, author

Martina Ferrer is an integrative nutritionist and specialist in psychoneuroimmunology. A graduate in Physiotherapy and Human Nutrition and Dietetics, she completed her studies with a Master's Degree in Traditional Chinese Medicine and Acupuncture and a course on natural dietetics. An advocate of self-knowledge and the bio-individuality of each person, her personalised treatments integrate diet, sport and emotional work. Her great passion resides in overall health and how to approach it from different disciplines.



**Treat yourself to a different healthy breakfast every day.**



More than 60 different illustrated easy-to-prepare proposals with nutritional tips.

Including gluten -and lactose- free, vegan recipes with no added sugar.

Pairing ideas for a complete breakfast. Four complete proposals with seasonal menus.

An extensive introduction about what a good breakfast should be.



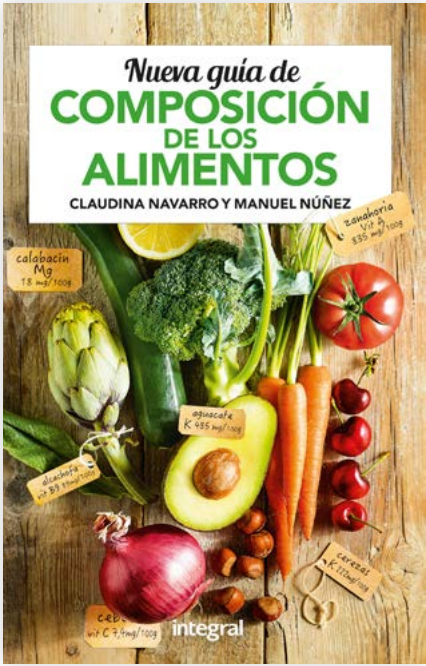


# NEW FOOD INGREDIENT GUIDE

Claudina Navarro & Manuel Núñez

The natural guide to fight infections and prevent disease.

- **Precise quantitative data on the food contents** concerning carbohydrates, proteins, fibres, vitamins, minerals and other components.
- **An essential practical handbook for all people** interested in diet as the basis of health.



## ABOUT

Learning the nutritional composition of each food is essential in order to plan a vegetarian diet. This guide presents the most complete nutritional tables for all products suitable for ovolactovegetarians. It is an essential handbook for people who have chosen an active role when serving the best quality, portions and combination of foods at their table.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA481  
144 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

# VEGETABLE PROTEINS

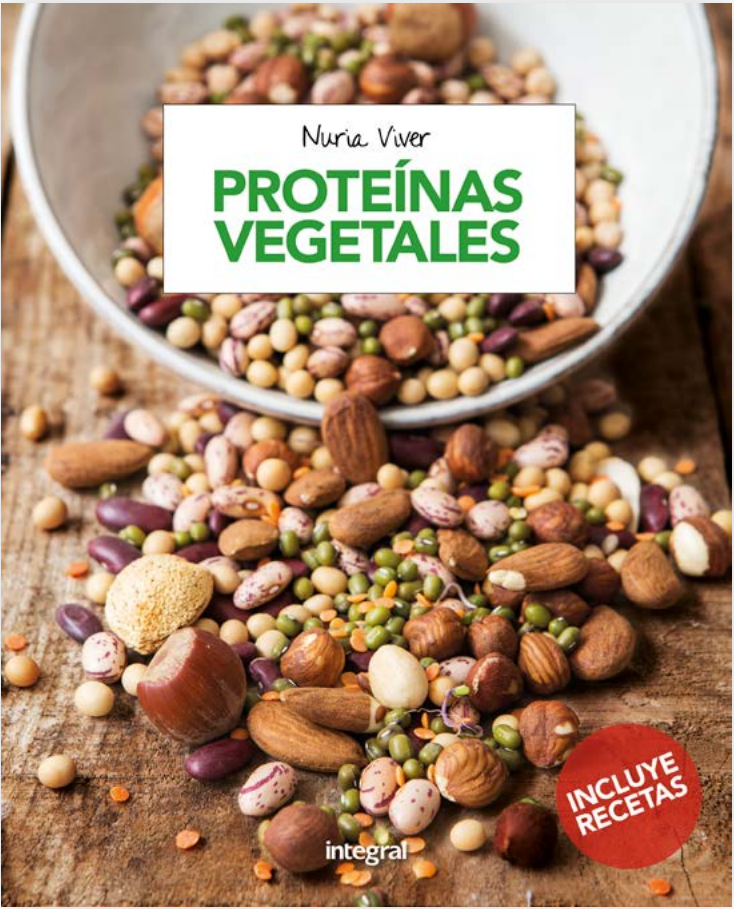
Nuria Viver

## ABOUT

Proteins are vital: the human body depends on them to carry out a long list of fundamental functions for the body. However, our body can't make them. To get proteins, people often think about animal-based foods, but vegetables, such as legumes, seeds, nuts, algae and others are also an inexhaustible source of proteins. Replacing meat with vegetable proteins is a great trend to eat healthy.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA347  
176 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour

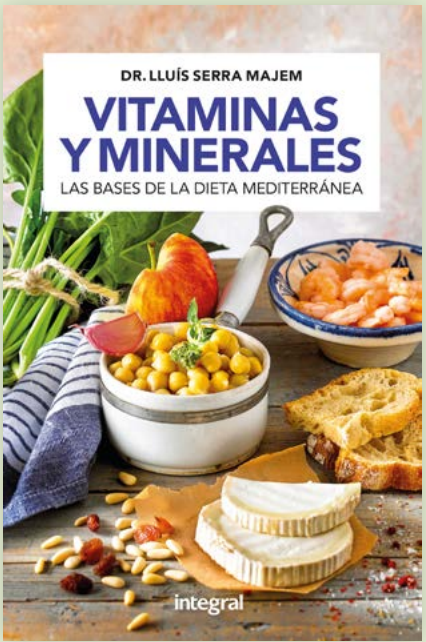


# VITAMINS AND MINERALS THE FOUNDATIONS OF THE MEDITERRANEAN DIET

Dr Lluís Serra Majem

Dr Lluís Serra Majem,  
author

Dr Serra is the director of the Biomedical and Health Research Institute of the University of Las Palmas de Gran Canaria. He promoted and led the initiative to have the Mediterranean Diet declared as Intangible Cultural Heritage of Humanity by UNESCO in 2010.



## ABOUT

We are currently going through what we call a “nutritional transition” due to globalisation which has caused a less healthy and sustainable food system. Faced with this, Doctor Serra Majem encourages us to go back to the Mediterranean diet, a unique dietary model beneficial for our body and our surroundings, a cultural legacy that we must preserve.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA399  
208 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

- **Clear and concise explanations about proteins and their functions**, as well as about the differences between vegetable and animal proteins.
- **75 easy-to-follow healthy recipes with illustrations**, including the grams of proteins per serving.
- **Detailed nutritional information** about the main sources of vegetable proteins.
- **A complete recipe book** with alternatives to meat.





HEALTH IS A STATE OF COMPLETE  
PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL  
WELLBEING AND NOT MERELY THE  
ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY.

—WORLD HEALTH ORGANIZATION





# THE BIG BOOK OF PLANT MILKS AND THEIR DERIVATIVES

Mercedes Blasco

## ABOUT

Plant-based drinks are the new stars of today's diets: there's greater variety on the market and more people add them as a liquid complement to their healthy and balanced diet. With this book you'll discover the never-ending world of flavours, benefits and culinary possibilities of plant milks, and you'll learn how to make them by yourself, to add a touch of health and flavour to your lifestyle.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA465  
368 pages  
215 x 245 mm  
Hardcover • Colour

Discover the never-ending world of flavours, benefits and culinary possibilities of plant milks.



## Leches de frutos secos

Los frutos secos son las semillas con que se reproducen algunos árboles (almendra, avellano, alhórfigo o pistacho, castaño, nogal, pino...), que se han utilizado desde la más remota antigüedad por sus propiedades alimenticias. Han significado un gran aporte de proteínas vegetal, además de grasas de la más alta calidad y sales minerales, y porque además son de fácil conservación y de agradable sabor, y se pueden preparar de muy variadas formas.

Los frutos secos son un verdadero condensado de sustancias energéticas, plásticas y minerales, y en cambio carecen de sustancias tóxicas y erógenas. Nutren a fondo, son digestivos y, al ser secos, no provocan sed. Son muy adecuados para todas las personas, aunque muy especialmente para las que realizan una actividad física intensa, y no deben faltar en la dieta de los que están en etapas de crecimiento. No son un capricho, sino un tipo de alimento de especial calidad y máximo valor nutritivo.

Las bebidas de frutos secos son sencillas de elaborar en frío, triturando y colando los ingredientes, que se elaboran dejando en remojo entre seis y doce horas para que desarrollen previamente sus enzimas, resultan más fáciles de digerir, crear, y sus vitaminas y minerales se absorben con mayor facilidad. También puede usarse agua hasta cincuenta grados, o calentarlo un poco una vez hecho, pero no es recomendable hacerlo en exceso, porque el calor deteriora sus ácidos grasos esenciales. Son bebidas muy nutritivas y sabrosas.

### Nutrientes de los frutos secos

Los componentes que destacan en la mayoría de los frutos secos son las proteínas de alta calidad, los ácidos grasos esenciales y las sales minerales. Para aprovecharlos totalmente se recomienda tomarlos crudos, y con la fina capa que los recubre una vez que se les quita la cáscara: así se evita la degradación de sus nutrientes.

### Proteínas

Los frutos secos sobre todo son ricos en proteínas (entre un 14-18%) con un alto índice de aminoácidos esenciales, por lo que superan al resto de los vegetales, exceptuando la soja y el anacardo. En comparación con las proteínas de origen animal, su porcentaje es mayor, tanto en cantidad como en valor biológico.

Aunque la relación de lípidos es un poco menor de la recomendada para considerar

### Frutos secos y sobrepeso

Por su riqueza en ácidos grasos esenciales, los frutos secos son muy calóricos. No obstante, eso no es motivo para eliminarlos de la dieta, ya que son una fuente excepcional de nutrientes. En caso de obesidad o sobrepeso solo deben consumirse dosis calculadas, aproximadamente 8 nueces o 7 almendras al día.

Las leches vegetales de frutos secos son una gran alternativa, porque aportan la mayoría de sus nutrientes, pero con un valor calórico reducido y son una fuente de hidratación. Se debe vigilar que no lleven exceso de edulcorantes.

The nutritional properties of different plant milks and their health benefits.

How to make plant milks based on a wide variety of grains, nuts, seeds and legumes.

200 recipes to try out in the kitchen both for the drinks as well as for the okara, the part that remains when making plant milks at home. A new interesting product for your kitchen.

The author is a specialist in preparing plant milks and an expert in their properties.



## Leches de cereales

### Hummus con okara de alforfón

20 min

Para 6 raciones

100 g de garbanzos (con un remojo previo de veinticuatro horas)  
2 ajos  
1/2 limón (el zumo)  
1 cucharada de comino  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de tahini (pate de sésamo)  
o de okara de sésamo  
50 g de okara de alforfón  
1 cucharadita de pimentón  
sal marina

1 Tritura los ajos y el comino en el vaso de la batidora.  
2 Añade los garbanzos con el aceite, el zumo de limón y la sal hasta lograr una pasta homogénea.  
3 Añade el okara de alforfón y el tahini o el okara de sésamo. Mézclalo todo y espolvorea con pimentón.  
4 El hummus se deja reposar dos horas en la nevera para que absorba los sabores antes de servir.

Es ideal con tortitas de arroz o maíz y puedes decorarlo, si quieres, con garbanzos cocidos.

### Cocido rápido de okara de alforfón

20 min / 30 min

Para 4 raciones

4 puerros  
2 pencas de apio  
300 g de champiñones  
2 cucharadas de aceite de oliva  
250 g de okara de alforfón  
1 cucharadita de mostaza en polvo  
1 cucharada de vinagre de manzana  
sal marina y pimienta

1 Limpia las hortalizas y corta los puerros a rodajas, el apio en cuadrados y los champiñones a cuartos.  
2 Rehoga con el aceite en una olla de base gruesa y salpimenta. Déjalas cocer en su propio caldo durante 15 minutos.  
3 Añade el okara de alforfón y mézclalo todo.  
4 Adereza con el vinagre de manzana y la mostaza.  
5 Cuece todo junto cinco minutos más y sírvelo caliente.





# WHOLE GRAIN BREADS: TASTY, CRUNCHY AND HOMÉ MADE

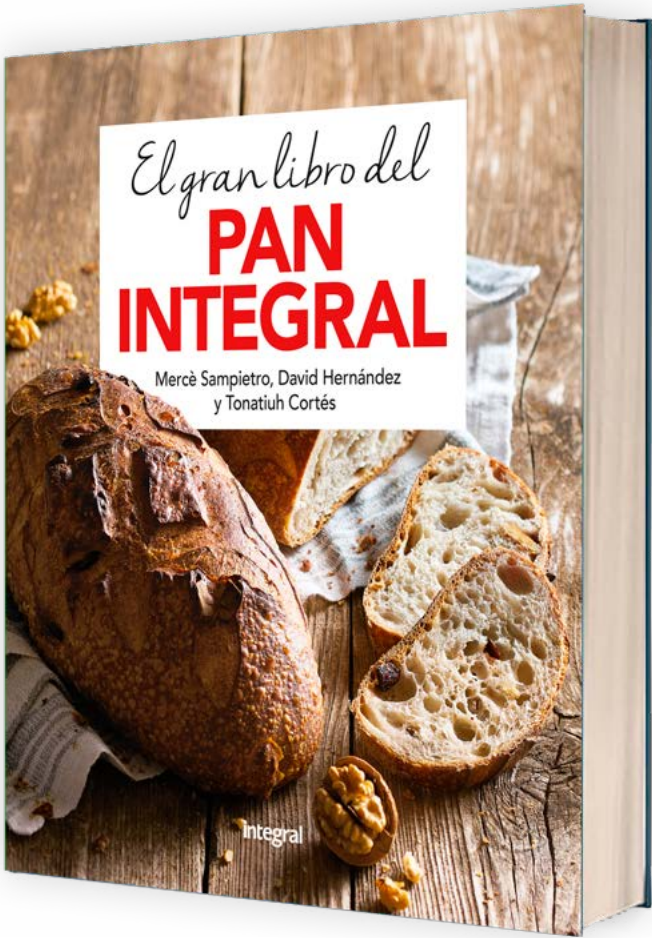
Tonatiuh Cortés,  
David Hernández  
& Mercè Sampietro

## ABOUT

Discover the magic of making bread at home from three professional bakers and try out breads made with your own sourdough starter, along with healthier and more nutritious whole grains. Dare to try new tastes, such as the sweetness of oat flour or a touch of bitterness from sourdough rye. Find out the secrets of proper fermentation and the best techniques for kneading and folding.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA450  
320 pages  
215 x 245 mm  
Hardcover • Colour



Let yourself by  
enticed by the  
pleasant aroma of  
freshly made bread  
and its authentic  
artisanal taste.



All that you need to know  
in order to make bread  
at home: flours, yeast,  
sourdough starter, kneading,  
cooking, baker percentage...

120 recipes with  
healthy, high-quality  
ecological whole  
grain flours.

**HARINAS**  
Harina integral de trigo  
Harina de trigo panificable

**PREFERMENTO / MASA MADRE**  
Masa madre de trigo a la piedra

**TIEMPO Y FASES**  
Alimentar la masa madre: 24 horas + 10 min  
Amasado: 12-15 min  
Fermentación en bloque: 90 min  
Fermentación en pieza: 14 horas  
Horneado: 45 min

**PRODUCCIÓN**  
1 pieza de 500 g

Ingredientes	Peso en gramos	% Panadero
Harina integral de trigo	150	
Harina de trigo panificable	150	
Masa madre de trigo a la piedra	60	20
Agua	210	70
Curcuma molida	5	1,5
Sal	6	2
Levadura seca instantánea	7	0,25
Ajo negro	5	
Mezcla de cereales	Al gusto	
Comino en grano (opcional)	5	1

Un pan muy potente en sabor y aroma. La cúrcuma es un buen protector del hígado y el ajo negro actúa de antioxidante. La suma de ambos ingredientes hará un pan saludable y, al mismo tiempo, curioso en paladar.

- Añade a la amasadora el 70% del total del agua, las harinas y la cúrcuma. Mezcla a marcha lenta durante 3 minutos. Para la amasadora y dale un reposo durante 20 minutos. Añade a la amasadora la sal, la levadura y la masa madre. Mezcla a velocidad lenta 2 o 3 minutos más.
- Cuando los ingredientes se hayan integrado, aumenta la velocidad de la amasadora y añade el 30% del agua restante.
- Una vez se haya formado una buena red de gluten al cabo de unos 6-7 minutos introduce las cabezas de ajo negro. Se trocearán y se integrarán en el proceso de mezclado. Amasa durante un minuto más.
- Retira la masa de la amasadora, bota suavemente y dale un reposo de 90 minutos a temperatura ambiente.
- Forma la pieza en formato torpedo o como más te guste. Una vez formada, humedécela y rebózala con la mezcla de cereales.
- Introduce la pieza dentro de la olla de cocción, cierra la tapa y resérvala en la nevera durante 15 horas. Recuerda colocar un papel de horno en la base de la olla de cocción para evitar que la masa se adhiera a ella.
- Precalienta el horno a 250 °C. Retira la olla de la nevera y realiza los cortes a tu criterio. Vuelve a taponar la olla e introdúcela dentro del horno durante 25 minutos.
- Abre la puerta del horno y retira la tapa de la olla con cuidado. Vuelve a cerrar la puerta del horno, baja la temperatura a 200 °C y hornea durante 20 minutos más.
- Enfría sobre una rejilla. En la rejilla, el pan seguirá perdiendo humedad durante 15-20 minutos, así crujirá mejor.

All types of healthy  
breads and home-  
made sweets: from  
the most traditional  
to the most  
innovative.

Step-by-step  
photos of the  
processes: the  
sourdough starter,  
kneading...

Including gluten-  
free recipes.



### PANES DE CENTENO

El pan de centeno es muy característico. Su aroma y sabor ácido lo convierten en un pan particular y no apto para todos los paladares, siendo rechazado especialmente por aquellos habituados a harinas muy refinadas. Este pan combina perfectamente cuando queremos sorprender a nuestro paladar a través del contraste de sabores, y manda de forma excelente con sabores dulces o salados.

Al igual que los panes integrales, los de centeno tienen propiedades que nos ayudan a mejorar y mantener nuestra salud. Las principales características del pan de centeno son las siguientes:

- Rico en hidratos de carbono de lenta absorción
- Rico en ácidos grasos saludables, como el ácido linoleico, que aumenta las defensas.
- Interesante aporte en fibra.
- Alto contenido en minerales.
- Elevado contenido en vitaminas del grupo B.



### PANES DE KHORASAN

Afortunadamente, podemos introducir cereales en cualquier pan. Esto nos permite elogiar nuestra harina preferida y añadir en el amasado la mezcla de cereales que deseemos.

Comunemente, los panes de cereales están hechos a partir de harinas de trigo blanco. Se trata de una combinación ganadora por su textura y el aroma que deja el cereal en nariz y boca.

Los cereales son parte fundamental de una dieta saludable y equilibrada, y los panes de cereales tienen gran aporte de hidratos de carbono, básico para nuestro cuerpo. No debemos confundir los panes de cereales con los panes de pseudocereales o falsos cereales como son los panes de quinoa y trigo sarraceno entre otros. Los llamados falsos cereales, son aquellos que no pertenecen a la familia de las gramíneas. Se trata de otro tipo de hierbas que producen semillas comestibles.



### PANES CON CEREALES

Los panes con frutas podemos llamarlos panes especiales. Normalmente, están pensados y elaborados para ser compañeros de un viaje gastronómico. Podemos poner como ejemplo el pan de higos, que encaja a la perfección para untar con queso. Asimismo, es un clásico de las fechas navideñas encontrar panes de frutas como positivos. Se dice que los primeros cristianos ya los preparaban recordando Belén, Bet-Lehem en hebreo, que justamente significa casa del pan. Hablamos de panes con mucha historia.

Cada vez más se está casando el pan con la fruta. Los restaurantes, hoy en día, buscan diferenciarse a través de su oferta gastronómica y es una tendencia que va en aumento: chefs y maestros panaderos buscan mandajes que convierten la experiencia del cliente en única. Los panes afritados, en este caso, son un gran protagonista. Así pues, detrás de un buen pan afritado, hay dos cabezas que se pusieron de acuerdo.



### PANES CON FRUTAS

Los panes con frutas podemos llamarlos panes especiales. Normalmente, están pensados y elaborados para ser compañeros de un viaje gastronómico. Podemos poner como ejemplo el pan de higos, que encaja a la perfección para untar con queso. Asimismo, es un clásico de las fechas navideñas encontrar panes de frutas como positivos. Se dice que los primeros cristianos ya los preparaban recordando Belén, Bet-Lehem en hebreo, que justamente significa casa del pan. Hablamos de panes con mucha historia.

Cada vez más se está casando el pan con la fruta. Los restaurantes, hoy en día, buscan diferenciarse a través de su oferta gastronómica y es una tendencia que va en aumento: chefs y maestros panaderos buscan mandajes que convierten la experiencia del cliente en única. Los panes afritados, en este caso, son un gran protagonista. Así pues, detrás de un buen pan afritado, hay dos cabezas que se pusieron de acuerdo.



# THE BIG BOOK OF TEA

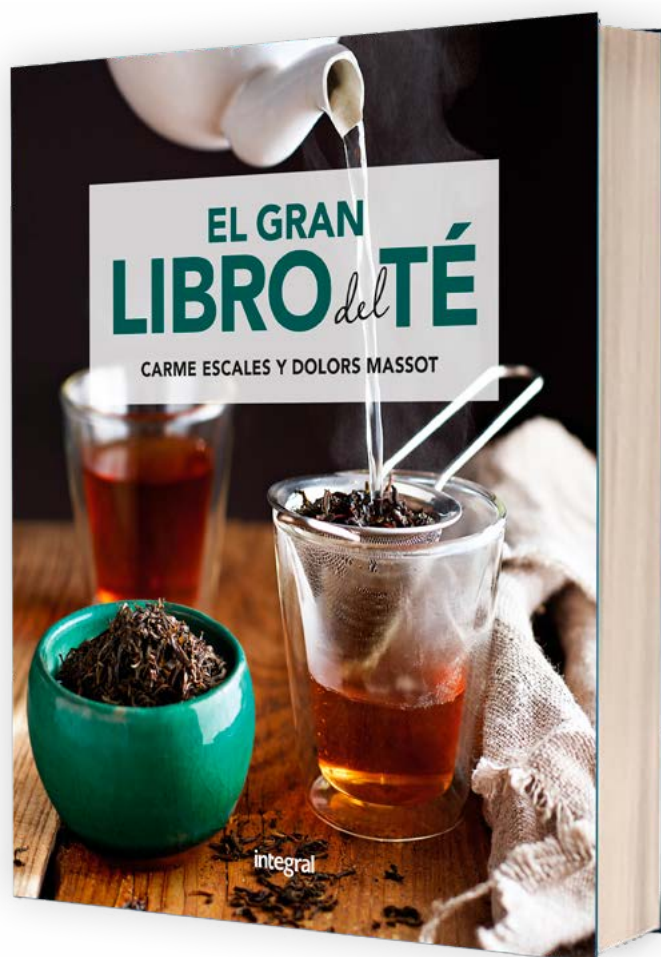
**Carme Escales  
& Dolors Massot**

## ABOUT

Tea is the second most popular drink in the world, surpassed only by water. This book visually provides an entertaining explanation of the historical and geographic context of tea, describes its properties, how we get different tea varieties and the uses and rituals that accompany its use. It ends with a complete guide of the different varieties, organised in easy-to-consult files.

## SPECIFICATIONS

**Ref. RPRA468**  
**301 pages**  
**215 x 245 mm**  
**Hardcover • Colour**



## Immerse yourself in the world of tea, its history and properties.



20 HISTORIA DEL TÉ

### EL TÉ COMO SISTEMA DE PAGO

A partir del siglo IV y V d. C. el té se había popularizado de tal manera que incluso se servía en tabernas y posadas. Formaba parte del estilo de vida en China, Japón, Corea, Taiwán, India y otros países. Se consumía en forma de torta, elaborada a partir

de hojas secas y pulverizadas, con la que se preparaba la «olla de té», una especie de sopa a la que se añadían otros productos como leche, corteza de naranja, jengibre o puerro. Posteriormente, se vio que podía consumirse de forma más habitual y rápida en una infusión con agua hervida, aunque para ello era necesario encontrar un método de conservación de las hojas. Para que la oferta cubriera la creciente demanda y garantizara un suministro regular, empezó a cultivarse en pequeñas



plantaciones y, gradualmente, se desarrollaron los sistemas de secado y procesamiento.

En el siglo VI d. C., el té también se usaba como sistema de pago. Los terratenientes pagaban con él sus tributos y recibían un certificado que les permitía negociar con otros o bien cambiarlo por moneda en metálico. Al convertirse en herramienta de pago, cobro e intercambio, el té se consideraba un elemento estable de la economía y al mismo tiempo se le adjudicaba un valor de mercado. Para que se conservara más tiempo y pudiera emplearse como moneda, se elaboraban pastillas hechas con las hojas previamente hervidas y prensadas.

La dinastía Tang (618-907) es conocida como la «edad de oro» del té, pues entonces ya no solo se consumía como tónico medicinal, sino que también era valorado como bebida placentera y reconstituyente. Se preparaba a partir de la mezcla de las hojas con zumo de ciruela deshidratada al horno. Cuando la mezcla estaba seca, se volvía a tostar, se trituraba y se convertía en un polvo que se hervía posteriormente.

El cultivo y procesamiento de la hoja se controlaban estrictamente mediante reglas que establecían el momento de cosechar y cuándo y cómo debía recolectarse. Estos aspectos adquirieron tanta importancia que un grupo de comerciantes encargó al escritor Lu Yu (733-804) el primer libro sobre el té, *Cha Jing*, «Libro clásico del té».

Desde la dinastía Tang, el té se convirtió en uno de los productos más populares en el comercio exterior. Por vía terrestre, mediante la Ruta de la Seda, llegaba a Asia Central y Occidental. Hacia el este, por rutas marítimas, llegó a Asia Oriental y Sur.



### Las rutas comerciales

A partir del siglo VI las rutas marítimas chinas se impusieron a las terrestres, pues ofrecían una mayor seguridad para el transporte de mercancías. Las innovaciones en la construcción naval y en la navegación, con inventos como la brújula y la esfera armilar, favorecieron los trayectos a mar abierto en el estilo de vida y en la manera de ver el mundo del sistema budista.

Discover the universe of tea through its magical stories and legends.

Learn about its properties and varieties and uses in traditional medicine.



LAS GRANDES MARCAS DEL TÉ 35

### La bolsita de té

Thomas Sullivan fue el «inventor» de las bolsitas de té en 1903. Este comerciante e importador ideó el empaquetado de muestras en una bolsa elaborada con tejido de seda para llegar a más público. Las distribuyó entre sus posibles compradores y que muy sorprendido al ver que las habían introducido en el agua caliente. Thomas Lipton observó el fenómeno y copió la idea. Además, también escribió las instrucciones en la etiqueta de las bolsitas.

### HORNIMANS

Fue fundada en 1826 por John Horniman en Newport. Treinta años después se trasladó a Londres, lo que le permitió establecer contacto con los comerciantes que importaban el té de las Indias Orientales. En 1891 ya se había convertido en la empresa más importante en cuanto a comercialización de *Camellia sinensis*. En la actualidad, es una de las marcas más populares de té e infusiones herbales en España.

### TETLEY

Fue creada por los hermanos Edward y Joseph Tetley, originarios de Yorkshire (Reino Unido), en 1837 y en 1888 entraron de lleno en la expansión del negocio por Norteamérica. A mediados de la década de 1950 presentaron por primera vez la bolsita de té en Gran Bretaña, y en la actualidad elaboran un amplio abanico de té e infusiones.

### TEEKANNE

Esta empresa nació en 1882 y fue la inventora de la bolsita de doble cámara. En la actualidad es líder en Alemania y Austria, y destaca por el uso de tecnología puntera. En algunos países se comercializa con la marca Pompadour.



### PG TIPS

Fue fundada en 1930 por Arthur Brooke con el nombre «Pre-Gest Tea», que fue abreviado como «PG». Años más tarde, se incorporó al nombre la palabra «tips» para resaltar que solo usaba las hojas superiores y los primeros brotes de cada planta. En la década de 1990, cuando PG Tips ya era famosa, inventaron la revolucionaria bolsita-pirámide. En la actualidad forma parte del grupo Unilever.

### AKBAR BROTHERS

Fue creada en 1907 por la familia Akbarally en Sri Lanka. Hoy en día representa aproximadamente el 3% del mercado mundial de té. Son los mayores exportadores del país y sus productos se suministran a todos los continentes.





# EVERYTHING ABOUT COFFEE

Various Authors

## ABOUT

Coffee is the world's most commonly consumed beverage and a true culinary revolution. In this book we help you to discover its origins, all its secrets and become an expert in this wildly popular drink. This book features the Mare Terra Coffee Foundation guarantee, the foundation which promotes coffee culture, professional training and supports small producers.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA470  
176 pages  
194 x 240 mm  
Hardcover • Colour



Featuring the guarantee of the Mare Terra Coffee Foundation, the foundation that promotes coffee culture, professional training and supporting small producers.



# Become an expert in preparing, serving and savouring good coffee.



Learn to organise a tasting and judge high-quality coffee.

Find out about the path of a coffee bean: from being a seed in the soil all the way to your coffee cup.



Prepare the simplest recipes with perfect results.

Discover coffee's health benefits.





# THE BIG BOOK OF CHEESE

Ramón Roset

## ABOUT

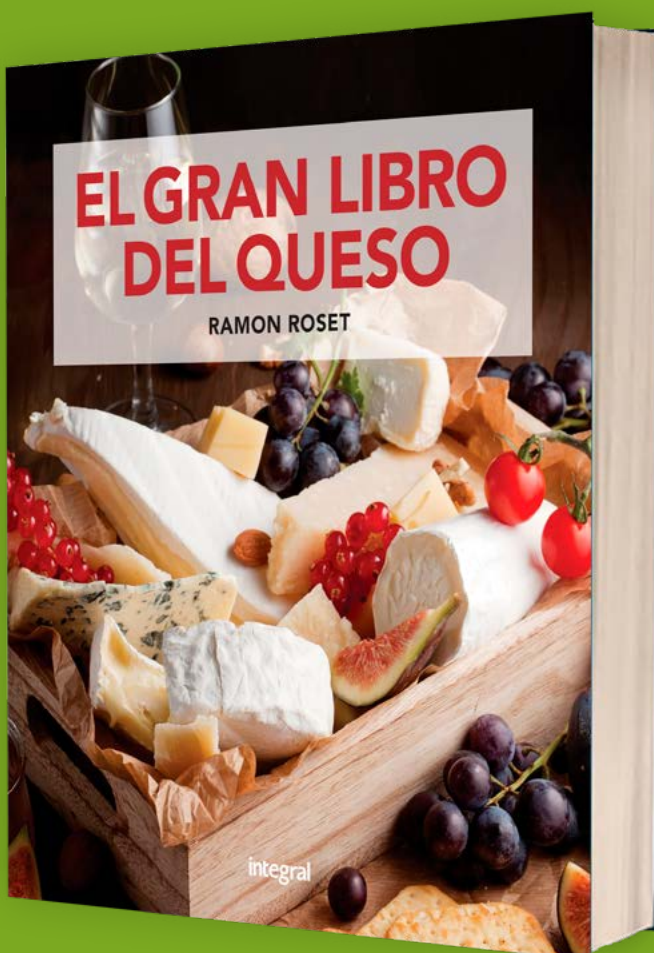
Cheese is one of the oldest foods in the world. It was created to preserve and transport milk and to be able to eat it anywhere at any time. Over time, cheese went from shepherd's bags to the tables of kings, and it's now part of our basic diet. Cheese has also been used as currency for trade and as a way to pay taxes; it's been the subject of many myths, stories, anecdotes, and curiosities. Discover the culture of the world's best cheeses. Try out tastes, aromas and feelings that you would never have imagined. This book features a selection of the best cheeses and you can learn all their secrets, characteristics and particularities; their origins, anecdotes and stories, as well as the different processes to make cheese.



● Ramón Roset, author

**A complete guide to explore the marvellous world of cheeses.**

Ramón Roset is a graduate in Physical Sciences. His passion for cheese started during his hikes through the Pyrenees and the Alps, where he learned and shared experiences with small producers and artisans. In 2009 he trained as a cheese producer in the Agricultural and Technology Research Institute (IRTA) and has become one of the leading spokesmen and influencers in the country with numerous publications. Since 2012, he has taught cheese-tasting classes throughout Spain and has served on juries in the most prestigious cheese-making contests.



## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA450  
304 pages  
215 x 245 mm  
Hardcover • Colour



## INTRODUCCIÓN

El queso es uno de los alimentos más antiguos de la humanidad y uno de los más apreciados por los amantes de la gastronomía y el buen comer. A lo largo de la historia ha desempeñado un importante papel en la alimentación, no solo por ser una fuente proteica de alto valor biológico y por su contenido en calcio y fósforo, si no también por su función social y cultural, ya que ofrece un gran abanico de posibilidades de conservación, transporte y comercio.

A lo largo de la historia de la humanidad el queso ha permitido obtener un mayor rendimiento de la actividad ganadera, al conseguir mayor conservación de la leche, su materia prima. Se trata de un alimento fácil de almacenar para las épocas de escasez y de transportar para su distribución y venta en los mercados de las ciudades más alejadas de la zona de producción. Incluso ha llegado a utilizarse como moneda de intercambio comercial o para pagar impuestos.

Según los datos oficiales, cada año se consumen en la Unión Europea 10 millones de toneladas de queso, lo que supone un promedio de alrededor de 14,2 kg de queso al año por habitante, y se espera que esa cifra vaya en aumento. En España el consumo de queso per cápita se sitúa alrededor de los 7 kg por persona y año, y es el segundo derivado lácteo más consumido, solo superado por los yogures.

En este libro se propone ofrecer a los amantes del queso la posibilidad de co-

nocer en profundidad todos los aspectos relacionados con esta joya gastronómica. Se ha concebido como una guía práctica y amena con toda la información necesaria para entender y disfrutar del queso desde cualquier punto de vista.

El libro está estructurado en tres grandes bloques. El primero, además de una breve historia del queso, proporciona información sobre su proceso de elaboración y su clasificación, así como una descripción de las principales familias. En este bloque se incluyen las claves que permitirán al lector comprender e interpretar la información de la ficha técnica de cada queso y relacionar su aspecto, textura, aroma y sabor con su método de elaboración y maduración, para moverse con soltura en las ferias y las tiendas especializadas.

El segundo bloque de información está constituido por las fichas de cada queso. Se ha realizado una selección de los doscientos más representativos de Europa, ordenados en función de las diferentes leches utilizadas para su fabricación. En cada una de las secciones dedicadas a un tipo de leche, los quesos se han ordenado siguiendo el consenso internacional mayoritario, es decir, primero, se han organizado por tipo de pasta, dentro de cada una, el criterio de orden es por tipo de corteza y, dentro de esta categoría, se han ordenado por país y zona de elaboración. La ficha técnica de cada uno de los quesos incorpora información relevante sobre ellos: lugar de procedencia (país, región y zona de elaboración), denominación de origen, tipo de leche, de cuajada, de pasta y de corte, tiempo de maduración, contenido graso y diferentes formatos en los

que se comercializa. Esta guía de referencia se complementa con una explicación del origen y los hechos más destacados relacionados con cada queso: historias, singularidades, anécdotas, etc. Entre las fichas, se intercalan contenidos sobre aspectos concretos del mundo del queso, que permitirán al lector profundizar en su conocimiento y obtener una visión completa de este delicioso alimento; por ejemplo, información sobre su composición, distintos tipos de leche, principales razas de animales que la producen o las diferentes denominaciones de origen.

Finalmente, el tercer bloque se centra en el servicio y la degustación del queso. Aquí se ofrecen al lector útiles consejos para disfrutarlo al máximo. Así mismo, se incluye una guía práctica para aprender a cortarlo correctamente, en función de las diferentes características de cada uno, a conservarlo y a elegir el vino o la cerveza para acompañarlo, así como los mejores alimentos para combinarlo.

Se añade un capítulo dedicado a la cocina del queso, que nos enseñará a utilizarlo como ingrediente en algunos platos y nos permitirá descubrir las recetas más emblemáticas en las que es protagonista principal, además de los pasos a seguir para crear diferentes tablas de quesos, de las que mostraremos algunos ejemplos.

En resumen, este libro constituye una guía imprescindible para adentrarse en el maravilloso mundo de los grandes quesos y descubrir su cultura.



## All that you need to know about the culture of cheese.

From cheese-making to cheese-tasting.

## 200 cheeses from around the world,

from the most traditional to the most innovative, explained down to the greatest detail.

## The main types of cheeses based

on their raw ingredients —cow, sheep or goat milk—, production processes and geographic origin.

## Ideas to pair cheeses with other cheeses and with other products.

## The best cheese combinations for tastings: milks, areas, types, contrasts...

## BREVE HISTORIA DEL QUESO

Se considera el queso uno de los primeros alimentos procesados que creó la humanidad, hasta el punto de que supera en antigüedad al vino o al pan. Se ha descrito penúltimo al sabor de la leche a la inmortalidad indica que su creación respondió al objetivo de conservar los beneficios de la leche como alimento a lo largo del tiempo.

La leche contiene proteínas, calcio, fósforo y grasa, elementos vitales para el ser humano. Sin embargo, cuando es fresca tiene una vida corta y delicada. El hecho de solidificar este alimento básico y convertirlo en almacenable y transportable supuso una revolución muy importante. El queso permitió asegurar la manutención de los pastores trashumantes durante el traslado del ganado y garantizar la supervivencia de las comunidades rurales, especialmente las de montaña y las de difícil acceso, incomunicadas durante el invierno.

La leyenda más popular sobre el nacimiento del queso cuenta que un viajero se dispuso a cruzar el desierto a lomos de su camello y llevaba un recipiente, fabricado con un estómago de cordero, lleno de leche para apagar la sed y alimentarse. Al cabo de unas horas de haber iniciado el viaje, sacó sus provisiones para beber. En-

tonces, en vez de leche encontró un líquido amarillento (suero) y unos grumos blancos (queso). El viajero probó los nuevos alimentos y celebró esta transformación. Así pues, el queso es la transformación de la leche animal en sólido, mediante su coagulación por la acción de un cuajo o de una enzima.

## ORÍGENES

Leyendas aparte, la elaboración del queso está íntimamente ligada a la domesticación de los animales, que se produjo hace unos 12.000 años, durante la revolución neolítica. Los primeros rebaños eran de cabras y ovejas, y unos 2.000 años después aparecieron los de vacas.

La arqueología también testimonia la normalización de la producción de queso. En una tumba del antiguo Egipto, datada en el año 2300 a. C., se han descubierto murales que muestran personas elaborando queso. Se supone que estos quesos antiguos eran similares al Feta actual, con un sabor fuerte e intensamente salado, ya que se debían guardar en salazón.

También la literatura se hizo eco de la popularidad del queso en la Antigüedad. En

la Odisea (siglo VII a. C.) de Homero, Ulises describe así la cueva del ciclope Polifemo: «... Los canastos se inclinaban bajo el peso de los quesos, y los establos estaban llenos de corderos y cabritillos».

El año 65 d. C., el escritor romano Columela, en su obra De re rustica, sobre la vida en el campo, describió la elaboración del queso detallando procesos como la fermentación, el prensado, el salado y la curación. En el año 77 d. C., Plinio el Viejo incluyó, en su Naturalis historia, un catálogo de los

quesos consumidos en el imperio romano. Los preferidos del naturalista y militar romano eran los procedentes de Bitinia, en la actual Turquía. Entre sus preferidos figuraban también los procedentes de la Galia, concretamente los de la actual Nîmes, que eran frescos y delicados. Los de montaña, de los Alpes y los Apeninos, eran numerosos y variados. Por ambos escritores y otras fuentes sabemos que el queso era un alimento de consumo habitual entre la población romana. Los legionarios recibían una ración de queso diaria como parte de la paga.





# CHOCOLATE FOR YOUR WELLBEING

David Martín

## ABOUT

In this book, you'll discover that chocolate, when used correctly, can be very beneficial for your health: it reinforces memory, improves cardiovascular functions, is fantastic for your skin and hair, acts as a natural antidepressant and is an ally in intimacy. You'll learn 75 different ways to prepare your own cup of chocolate and to use it as a cosmetic product.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA461  
200 pages  
194 x 240 mm  
Hardcover • Colour



Learn the benefits of chocolate to increase happiness, passion and wellbeing.



## El origen del chocolate

Si hay algún alimento asociado con el placer, este es el chocolate. Hay pocas personas que se resistan a su intenso sabor y a sus maravillosas propiedades vigorizantes, razón por la cual se ha convertido en uno de los alimentos más populares y omnipresentes en el mundo. Hoy en día resulta fácil encontrarlo en cualquier tienda, pero no siempre fue accesible para todo el mundo y, de hecho, en sus inicios, se consideraba un alimento sagrado reservado solo a unos privilegiados.

Aunque diferentes estudios recientes demuestran que el consumo de cacao se originó

hace 5.000 años en Alta Amazonia, su domesticación es mucho más reciente. Se remonta al año 600 a. C., cuando los olmecas, que habitaban la costa sur de México, empezaron a cultivar el árbol del cacao. De ahí se extendió por toda Mesoamérica y fue cultivado por los mayas, aztecas e incas. Como sucede con todos los alimentos de la naturaleza, estos pueblos fueron pasando de generación en generación sus conocimientos sobre este árbol y su fruto. Inicialmente se consumía en su forma natural, sin aplicar procesos elaborados, chupando la carne blanca que rodea las habas de cacao. Más tarde, fermentaban la pulpa para obtener una bebida alcohólica, o bien prensaban los granos para obtener la manteca de cacao, que empleaban como ungüento o combustible.

No fue hasta muchas generaciones después cuando empezó a sofisticarse el consumo del fruto del cacao. En el siglo II a. C. los mayas cultivaban el cacao y empleaban las semillas para elaborar una bebida fría a la que añadían achiote, un colorante rojo natural, especias y gachas de maíz. Más tarde, los aztecas iniciaron el consumo del producto caliente, tostando y moliendo las semillas del cacao para elaborar una bebida muy preciada reservada para las ceremonias religiosas y consumida solo por individuos de alto rango social.



18

## El origen de las palabras "cacao" y "chocolate"

El científico y naturalista sueco Carl Linneo (1707-1778) lo bautizó con el nombre de *Theobroma cacao*, del griego *theo*, que significa "Dios", y *broma*, "alimento", "alimento de los dioses". La palabra "cacao" parece estar relacionada con el idioma de los antiguos pobladores mexicanos.

La palabra española "cacao" deriva del olmeque *kakaw*, un término acuñado hace 3.000 años. Por su parte, el término relacionado "chocolate" tiene un origen algo más complejo: los aztecas empleaban el término *cacahuatl*—que proviene del náhuatl, el lenguaje azteca—para referirse al agua de cacao, que se tomaba fría. Los españoles preferían la versión maya y acuñaron el término "chocolate", ya que en la península de Yucatán *chocol* significaba "caliente" y "agua" era *atl*.



Una de las leyendas sobre el origen del chocolate explica que Quetzalcóatl robó a los dioses la planta del cacao y la regaló a los humanos. Plantó un pequeño arbusto, recogió las vainas, hizo tostar el fruto y enseñó a los humanos a molerlo y a batirlo con agua para obtener el chocolate, la bebida sagrada.

19

Benefits of chocolate for physical health and spiritual wellbeing.

Aesthetic and cosmetic tools for chocolate.

All the properties of chocolate: where it comes from, how it is grown and why it tastes so great and wins over everyone.



Otros efectos y beneficios del chocolate

## Otros beneficios

Hasta ahora hemos visto los beneficios del chocolate que acumulan más estudios a su favor, pero también se han observado y nombrado muchas otras ventajas que no son tan conocidas ni tienen tanta validez a nivel científico. A continuación, repasamos brevemente las más interesantes.

• **Sistema inmune.** Los polifenoles, por su efecto sobre la microbiota intestinal, podrían también mejorar las defensas, aunque no hay nada definitivo al respecto porque los mecanismos de análisis son complejos. Un estudio que administró flavanoles de cacao en animales —una dieta con un 10 % de cacao— descubrió mejoras en sus sistemas inmunes, en especial gracias a la procianidina.

• **Caries y problemas periodontales.** La teobromina también es conocida por sus efectos beneficiosos sobre la salud dental y diversos estudios indican que puede ayudar a combatir la caries y los problemas periodontales. La caries se genera cuando la superficie del diente (el esmalte) se empieza a desmineralizar por la acción de los ácidos de las bacterias de la boca. La saliva, el flúor y la teobromina contrarrestan la acción de estos ácidos y favorecen que el esmalte se desmineralice en menor medida. Parece que la teobromina es la más efectiva de las tres. Un estudio presentado en la reunión anual de la Asociación Dental Americana en el año 2012 concluyó que la teobromina presente en el extracto natural de cacao es más eficaz contra la caries dental que el flúor.

• **Diabetes 2.** Un estudio clínico aleatorio llegó a la conclusión de que el chocolate negro podría ser un snack con beneficios para las personas afectadas por la diabetes de tipo 2. Durante ocho semanas, se administraron 30 g diarios de chocolate negro del 84 % a un grupo de 21 sujetos con diabetes tipo 2, mientras que otro grupo de 23 personas con diabetes recibió una dieta sana (TLC) pero sin chocolate. Los niveles de azúcar en sangre en ayunas, la hemoglobina A1C, las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y los triglicéridos se redujeron de manera significativa en el grupo que tomó chocolate negro comparado con el grupo de control. Un estudio del Hospital Clínic de Barcelona, en el que medio centenar de voluntarios con riesgo cardiovascular consumieron cacao durante tres meses, reflejó, entre otras cosas, que la ingesta cotidiana de cacao de alta pureza reduce la resistencia a la insulina, la alteración del metabolismo de la glucosa que da lugar a la diabetes. Naturalmente, esto solo es válido para el cacao y el chocolate negro de alto contenido en cacao. El resto del chocolate, debido a su elevada cantidad de azúcar, es cariogénico, afecta de manera negativa a la microbiota e incrementa el riesgo de sufrir diabetes 2.



115



THE NATURAL HEALING FORCE IN  
EACH ONE OF US IS THE GREATEST  
FORCE IN GETTING WELL.

—HIPPOCRATES





# ENCYCLOPAEDIA OF PLANT THERAPY AND MEDICINAL PLANTS

**Dr Josep Lluís Berdonces**

## ABOUT

Nature offers up an enormous pharmacy to alleviate any type of pain. This encyclopaedia of plant therapy is an extensive guide that includes popular remedies and updates them with scientific studies that corroborate and reinforce their usefulness. The book includes more than three hundred plants with their components and medical indications, and explains how we can create remedies at home.

## SPECIFICATIONS

**Ref. RPRA402**  
**304 pages**  
**215 x 245 mm**  
**Hardcover • Colour**



**Dr Josep Lluís Berdonces,**  
 author

**Dr Berdonces is a primary care physician, naturopathic physician and doctor in medicine.** He graduated as an expert in Medicinal Plants from the University of Montpellier and has

been the director of the Naturopathic Medicine Diploma of the University of Barcelona for ten years. He is the author of more than twenty-five books health-related topics and the medicinal properties of plants. In RBA he has published *Healing Spices*, *The diet that will reset your life*, *Iridology* and *The naturopathic method to get thin*.



## The most useful and up-to-date work on plant therapy.

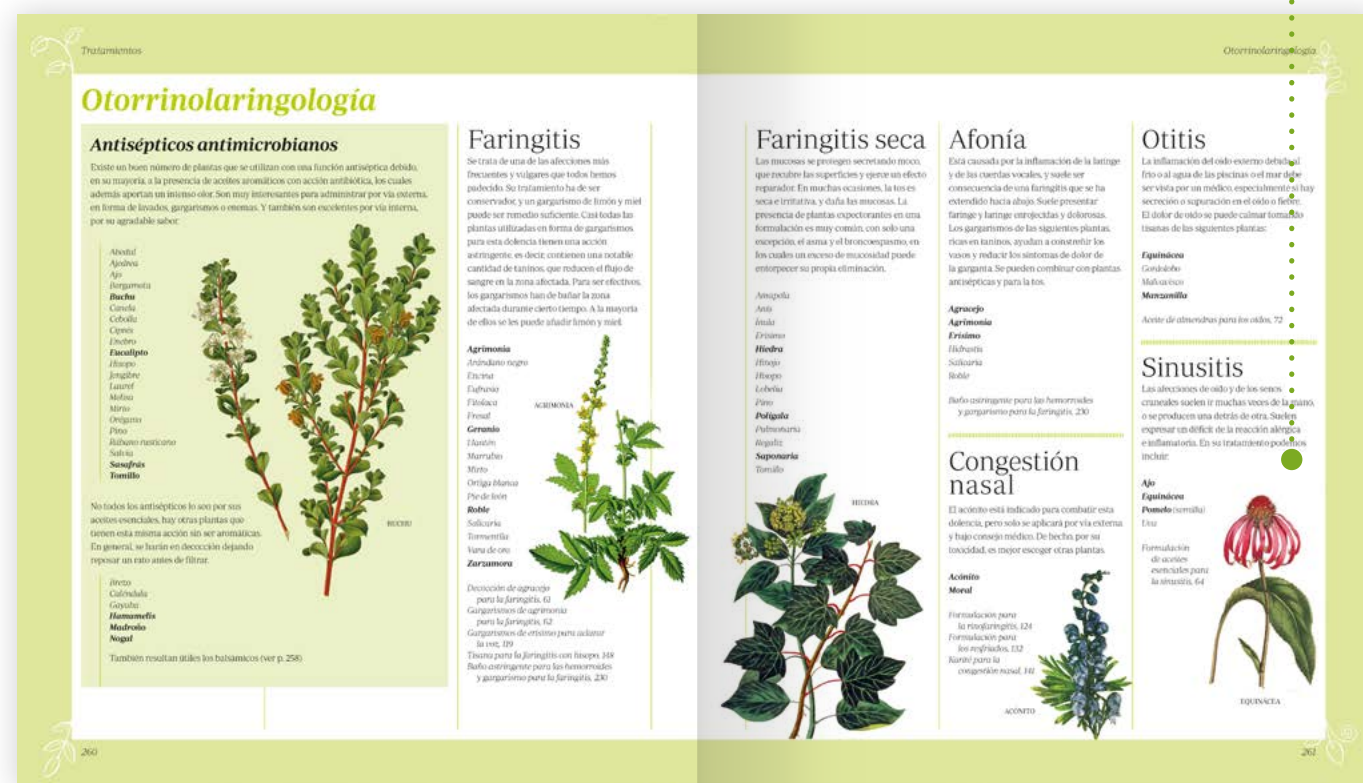


**Visual guide of 335 plants with detailed information:** their active components, their traditional uses and their pharmacological activity

**Illustrated with photographs and drawings.**

**Effective and safe remedies** to solve common health problems.

**With recipes to prepare** our own salves, syrups, herbal teas and creams.





# FIRST-AID BOOK OF MEDICINAL HERBS

NATURAL REMEDIES TO FIGHT THE MOST COMMON PAINS

Jordi Cebrián

### ABOUT

A selection of twenty plants with varied therapeutic effects which help us to face the most common diseases and disorders. We can use them to prepare easy, home-made remedies that will help us to recover our natural wellbeing without side effects, preventing disease and avoiding the most aggressive treatments in many cases. Designed as a quick and easy-to-consult guide, which can be kept at hand, even in the kit itself, this book offers: an illustrated file for each medicinal plant with its therapeutic virtues and its most important characteristics; tips about how to prepare natural remedies with these plants for the most common pains people suffer and a detailed guide about how to grow the plants at home, including how to pick them in the field and preserve them.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA335  
192 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



## Family's green first-aid kit.

- With just 20 plants, you can easily prepare home-made remedies for the entire family, without side effects.
- Illustrated files from each medicinal plant with its virtues and characteristics.

# HEALING SPICES

Josep Lluís Berdonces

### ABOUT

Highly valued since Antiquity, spices have been traditionally used to flavour and enrich meals, but many people are unaware of their extraordinary health benefits. These foods are antioxidants, digestive aids, and can help us relax. An insightful work on the mysterious world of spices and their healing powers. Filled with curiosities, recipes and a thousand and one stories about spices.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA386  
368 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



## 100 spices that will spice up your life.



- The book describes over 100 spices that can be found all over the world and are grouped by flavours, while also highlighting their medicinal properties.
- Recipes that provide a new way of eating that is healthier and easier to digest.
- A surprising work full of curiosities, recipes and a thousand and one stories about spices.



# FARM YOUR OWN REMEDIES

Mariano Bueno

## ABOUT

Since time immemorial, medicinal plants have been used to treat all types of pains. Their efficacy has been proven many times over and today they are still one of the best alternatives to prevent and treat many ailments with no side effects. In *Farm Your Own Remedies*, Mariano Bueno, a leading expert in ecological agriculture, offers a complete guidebook on understanding the most beneficial medicinal plants, learning to grow them at home and making the most effective remedies with each one.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA370  
256 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



Discover the healthiest plants and how to use them.

A guide to cultivation techniques.

Learn about conserving the harvest of therapeutic plants and how to prepare medicines using infusions, syrups, poultices, and so on.



# DICTIONARY OF MEDICINAL PLANTS

Jordi Cebrián

## ABOUT

The most comprehensive, useful and up-to-date dictionary available, including more than 500 medicinal plants, both used in western tradition and by the Ayurvedic and Chinese medicines. For each plant, the reader will find extensive information charts, including plant names, historical details and how to include them into our everyday life in order to improve our health.

## SPECIFICATIONS

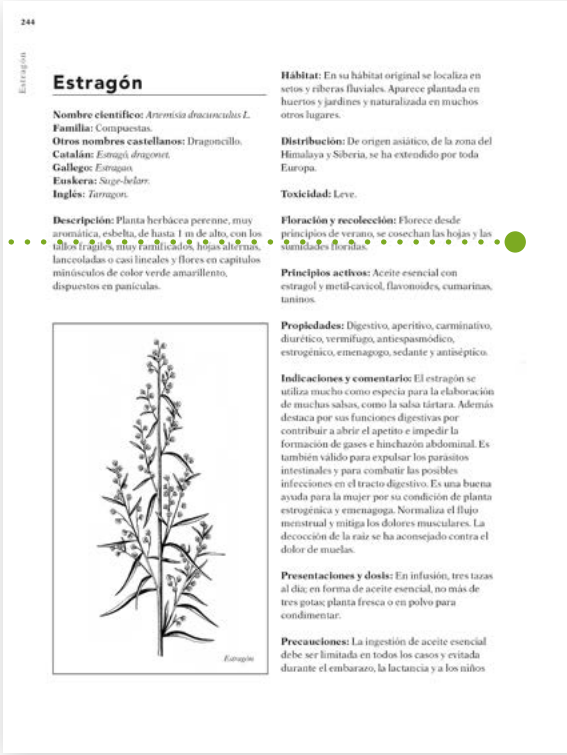
Ref. RPRA326  
680 pages  
180 x 245 mm  
Paperback • B/W



The most comprehensive, useful and up-to-date dictionary available, with more than 500 traditional medicinal plants, as well as those featured in Ayurvedic and Chinese medicine.

The book includes illustrations, information on their story, indications for illnesses and active components.

Recipes for use at home.





# NATURAL TREATMENTS FOR EVERYBODY, EVERYDAY

Olga Cuevas  
& Lucía Redondo

## ABOUT

Health is our most prized asset, but sometimes we neglect it and forget that prevention is better than healing. Nature is wise: understanding and respecting its time and processes is the best way to care for our health. Shortening recovery times and silencing symptoms with aggressive drugs is nourishment for today and famine for tomorrow. By applying the simple natural recipes offered up in this book, we will help nature in its healing processes.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA395  
272 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



Regeneration and repair is better than putting one's faith in the effectiveness of magic remedies.



## ¿Por qué perdemos la salud?

Cuando la fuerza vital disminuye o no fluye adecuadamente, el organismo entra en un estado de debilidad, todavía sin enfermedades manifiestas, en el que intenta ahorrar energía. En esas circunstancias, tendemos al reposo o notamos cansancio, a veces sentimos las extremidades frías e incluso tristeza. Si la fuerza vital no se recupera o no se moviliza, según el caso, aparecen los síntomas de la enfermedad.

Enfermamos por las mismas causas, pero nos afectan de modo diferente dependiendo, como ya se ha explicado, de nuestra fuerza vital y constitución. Siempre nos rompemos por nuestros puntos más frágiles, es decir, las partes más débiles son las más afectadas por los agentes patógenos.

## Las causas que nos enferman

Aunque no podemos cambiar nuestra constitución, ni nuestros genes, ni algunos de los factores externos que nos enferman, el sentido común nos dice que si conocemos y evitamos los agentes patógenos que nos afectan, podremos mantener más tiempo la salud o, al menos, conseguiremos que la enfermedad se exprese de manera menos violenta, incluso en el caso de padecer una enfermedad congénita. Por ello, sin pretender ser alarmistas, planteamos a continuación diferentes causas de las enfermedades.

## La alimentación desequilibrada

De todos es sabido que la alimentación juega un papel básico en el buen funcionamiento del organismo. Según la Organización Mundial de la Salud, el 80% de las enfermedades están relacionadas con la alimentación.

El abuso de alimentos ultraprocesados, cargados de azúcares refinados, grasas de mala calidad, sal y aditivos sintéticos, son una de las causas más importantes de enfermedad. Además, si se consume alcohol, café o tabaco, nuestra vitalidad disminuye a la vez que aumenta la carga tóxica en nuestro organismo. Sobre todo las drogas duras agotan con rapidez el sistema neuroendocrino y debilitan el sistema inmunitario.



(28) PARTE 1: ¿CÓMO CONSERVAR LA SALUD?

A practical guide for those who want to take active charge of their health, following the paths of nature.

Los estimulantes nos hacen vivir por encima de nuestras posibilidades. Hipotecan nuestra salud.

Estamos consumiendo grandes cantidades de alimentos a los que nuestros genes (que datan de hace más de 2 millones de años) no están adaptados, tales como pan, galletas, bollería y un sinnúmero de productos «listos para comer». También carnes y lácteos de animales estabilizados, alimentos manipulados por la ingeniería genética y productos a los que se añaden sustancias sintéticas que no existen en la naturaleza. Nuestra alimentación es caótica, excesiva, desnaturalizada y, en su mayor parte, no es de nuestro hábitat, a diferencia de la alimentación de nuestros antepasados.

En la mayoría de los países desarrollados, en grado cada vez mayor, «lo que es bueno para vender es bueno para comer». La industria alimentaria, conocedora de que los mecanismos que «encienden» el apetito humano son mucho más sensibles que los que lo «apagan», invita permanentemente a la sobrealimentación. Los niños y las personas con menor formación son los más influenciados para consumir nuevos productos, inducidos por los medios de comunicación, las campañas de promoción, vistosos envoltorios...

Hemos entrado de una manera progresiva en la edad de las enfermedades crónicas degenerativas ligadas a la alimentación, que eran desconocidas por nuestros antepasados. Es el caso de la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, algunos cánceres y problemas osteoarticulares. Lo que enferma no es solo el exceso de comida; la mala calidad de los alimentos provoca un déficit de nutrientes esenciales en nuestro organismo, como son las vitaminas, los minerales y los ácidos grasos esenciales.

## El sedentarismo

Estamos hechos para el movimiento. Si no nos movemos, todo se ralentiza: la circulación de la sangre, el funcionamiento de todos nuestros órganos... La falta de ejercicio genera estancamiento de energía, astenia, decaimiento, obesidad, palpitaciones al mínimo movimiento y disnea. También puede producir atonía del sistema digestivo, ya que sin ejercicio, el organismo necesita poco combustible y no estimula las funciones digestivas que nos permiten obtener los nutrientes generadores de energía.

Por tanto, el sedentarismo puede resultar un factor patógeno o, al menos, de malestar físico o psíquico. Sin embargo, el ejercicio, al igual que la dieta, debe estar en consonancia con la naturaleza de cada individuo, teniendo en cuenta su edad, sexo, complejidad y condición física, ya que si se sobrepasan las limitaciones que cada uno tiene, pasará de ser un acto saludable a uno estresante, con el consiguiente desgaste que ello supone. Los dos extremos son negativos. Una vez más, la clave está en el equilibrio.

EL PUNTO DE PARTIDA (29)

Combining classic naturalism with traditional Chinese medicine and scientific knowledge.

Simple remedies for common diseases that can be treated at home with easy-to-understand illustrations.

## ¿Cómo prevenir las infecciones?

De acuerdo con los citados factores que intervienen en el desarrollo de las infecciones, para prevenirlas debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Aumentar el nivel energético, asegurando una buena digestión y respiración.
- Evitar todo tipo de estrés, tanto el climático (como la exposición a temperaturas extremas), como el físico, el mental y el emotivo.
- Evitar los alimentos productores de *humedad* como lácteos y refinados (sobre todo el azúcar), y seguir una dieta equilibrada.
- Evitar exponerse a concentraciones elevadas de microorganismos, especialmente a aquellos que nuestro sistema inmunitario no conoce.

## Estrategia para resolver los procesos infecciosos

En algunas ocasiones será suficiente limpiar el terreno y estimular las defensas del enfermo, pero hay situaciones en las que, además, será necesario tratar el agente patógeno.

**1. Limpiar y equilibrar el medio interno.** Para limpiar, utilizamos remedios internos como plantas, alimentos o caldos depurativos, y remedios externos como duchas vaginales (ver pág. 180), lavativas intestinales (ver pág. 151) o lavados nasales (ver pág. 105).

Para equilibrar el medio interno debemos restablecer el pH adecuado y favorecer una microbiota intestinal óptima. Seguir una alimentación saludable que alimente específicamente a los microbios beneficiosos resulta de gran ayuda (ver el apartado «para saber más»). Además, aportar probióticos como *Lactobacillus* tanto por vía interna como externa (por ejemplo, a través de lavativas y lavados vaginales), puede ayudar a restablecer una microbiota alterada.

**2. Aumentar las defensas.** El sistema defensivo es una expresión del estado de la energía vital. Por esta razón, debemos adoptar un estilo de vida saludable y, sobre todo, potenciar las funciones del organismo que producen esa energía: sistema digestivo y sistema respiratorio.

Debemos asegurar la buena oxigenación de los tejidos e incluso hacer ejercicios como yoga y qi gong. Sin olvidar la importancia de que los nutrientes de los alimentos que ingerimos lleguen a ser uti-

lizados por nuestras células; para ello debemos asegurar el proceso digestivo (ver capítulo 8).

**3. Tomar alimentos, suplementos y plantas desinfectantes e inmunostimulantes.** A diferencia de los antibióticos, estos remedios contienen una gran cantidad de compuestos complejos que actúan solo sobre los microorganismos patógenos y algunos, además, estimulan nuestras defensas.

Por ejemplo: ajo, cebolla, propóleo, clavo, semillas de pomelo, equinacea, tomillo, orégano, jengibre y la mayor parte de los aceites esenciales extraídos de las plantas. Sin olvidar los nutrientes necesarios para estimular el sistema inmunitario, como por ejemplo la vitamina C y los oligoelementos catalíticos, cobre y bismuto.

**4. Controlar la fiebre, no cortarla.**

**5. Recurrir a un terapeuta cuando estas medidas sean insuficientes.** Si el tratamiento que prescribe el médico es a base de antibióticos, es conveniente, una vez terminado el mismo, repoblar la microbiota intestinal.

## Razones para no abusar de los antibióticos

Es indiscutible que los antibióticos salvan muchas vidas, pero no se puede abusar de ellos. Solo deberían usarse en los casos en los que el organismo sea incapaz de hacer frente al microorganismo, aun cuando se utilicen remedios naturales.

- Matan las bacterias, pero no modifican el terreno (no aumentan las defensas), por lo que en este medio pueden proliferar otros microorganismos resistentes a ellos como hongos y virus.
- El uso frecuente de antibióticos hace que las bacterias se hagan resistentes a los mismos y pierdan eficacia cuando realmente se necesitan.
- Alteran la microbiota intestinal, matan bacterias amigas que, entre otras funciones, tienen las de defensa. Por otra parte, la digestión y absorción de nutrientes es menos eficaz, por lo que se produce menos energía y la persona se debilita.
- Congestionan el hígado, haciendo más difícil la eliminación de tóxicos. Por este motivo, tanto algunos animales como algunas personas sometidas a largos tratamientos con antibióticos, engordan por acumulación de toxicidad (*humedad*).



LAS INFECCIONES (87)



# NATURAL REMEDIES FOR STRESS AND FATIGUE

THE FACTORS THAT LEAD TO STRESS AND THE SOLUTIONS TO FIGHT THEM

Rosa Guerrero

## ABOUT

Pathological stress and chronic fatigue are two of the main problems in public health today as they cause physiological and vital dysfunctions in individuals which end up leading to serious and irreversible diseases. Anti-anxiety medications and antidepressants are the most commonly prescribed drugs today. However, far from solving problems, they end up creating dependency and harming our quality of life. This book describes how natural therapies contribute in the treatment of multiple somatic disorders brought on by stress. Not only does the book address mitigating the symptoms, it also deals with balancing the individual response of each person so that they can “properly control” their stress.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA328  
160 pages  
155 x 232 mm  
Paperback • B/W



- Learn how to become **balanced** to control your stress.
- Find out about **natural therapies** that can also help you.

How to use natural therapies to treat somatic disorders brought on by stress.

Rosa Guerrero, author

Rosa Guerrero is a graduate in Nature Therapy and holds a post-graduate degree in Homoeopathy, as well as a degree in Information Sciences. She is a therapist, and an expert in orthomolecular nutrition and holistic kinesiology. She regularly collaborates with natural health publications and has written several books about natural therapies such as *Natural Remedies for Stress and Fatigue*, *How Algae Cure* and *Natural Treatment of Allergies*, all published by RBA.

# NATURAL TREATMENT OF ALLERGIES

Rosa Guerrero

## ABOUT

Allergies are the expression of an internal imbalance that is the result of multiple causes. Every person who is allergic has their own “reasons”, so they shouldn't all be treated in the same way using the same remedies. Instead of applying aggressive palliative treatments, natural therapies look for the origin of the allergy and try to activate each patient's internal mechanisms in order to find a cure.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA340  
144 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



- Detailed explanations about the most common allergies and their characteristics.
- Complete information about the **natural remedies** to fix the body's allergic reactions and keys to understand our immune system's behaviour.
- Tips that people with allergies should follow and specific case studies.

Discover the different types of allergies and their main clinical manifestations.

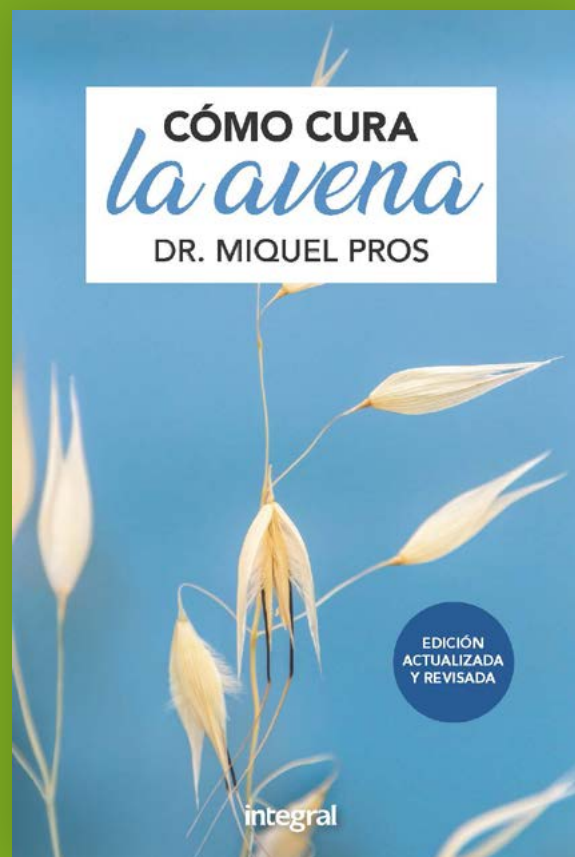




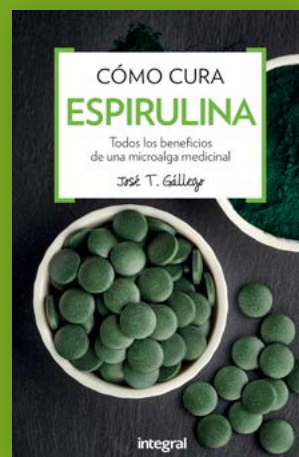
# HEAL YOURSELF WITH...

## THE GREAT SERIES OF NATURAL HEALTH

Various Authors



HEAL YOURSELF WITH OAT  
Miquel Pros



HEAL YOURSELF WITH SPIRULINA  
José T. Gallego

HEAL YOURSELF WITH HONEY  
Guillermo López

HEAL YOURSELF WITH GARLIC  
Josep Lluís Bordonces

HEAL YOURSELF WITH ALOE VERA  
Montserrat Mulero

HEAL YOURSELF WITH SEA WATER  
Cecilia Nova

HEAL YOURSELF WITH STEVIA  
José T. Gallego

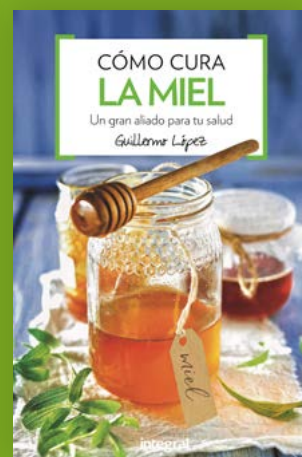
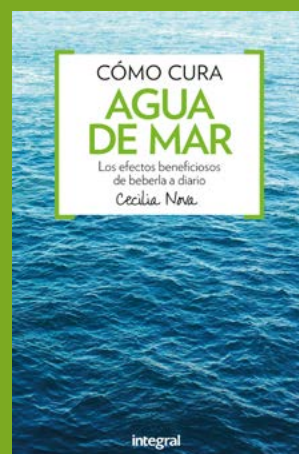
HEAL YOURSELF WITH CANNABIS  
Elisabet Riera

HEAL YOURSELF WITH GREEN TEA  
Laura Álvarez

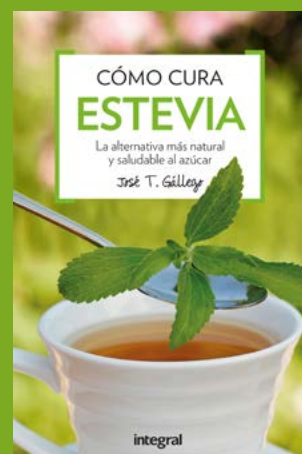
HEAL YOURSELF WITH ONION  
Francesc Fossas

HEAL YOURSELF WITH LEMON  
Francesc Fossas

HEAL YOURSELF WITH GREEN VEGETABLE JUICES  
Blanca Herp



\*RIGHTS SOLD TO ITALY

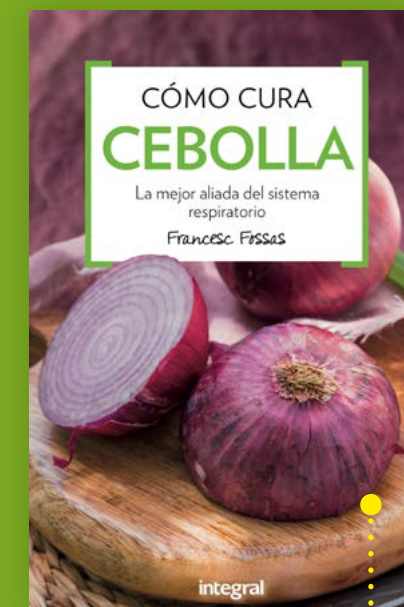
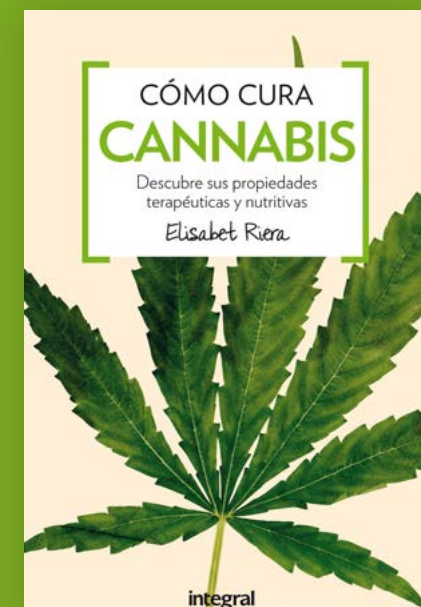


## ABOUT

This collection includes some major titles in our newly revised and updated list. Reference topics for everyone, written by the finest domestic and international specialists, with a highly dynamic and practical approach designed with the reader in mind.

## SPECIFICATIONS

160 to 292 pages  
140 x 213 mm  
B/W



# Over 200,000 copies sold.



Advice on how to use them, possible treatments and guidelines to include them in our diet in the easiest way possible.

Interesting information on the therapeutic properties of each element and the ailments that can be treated with them.

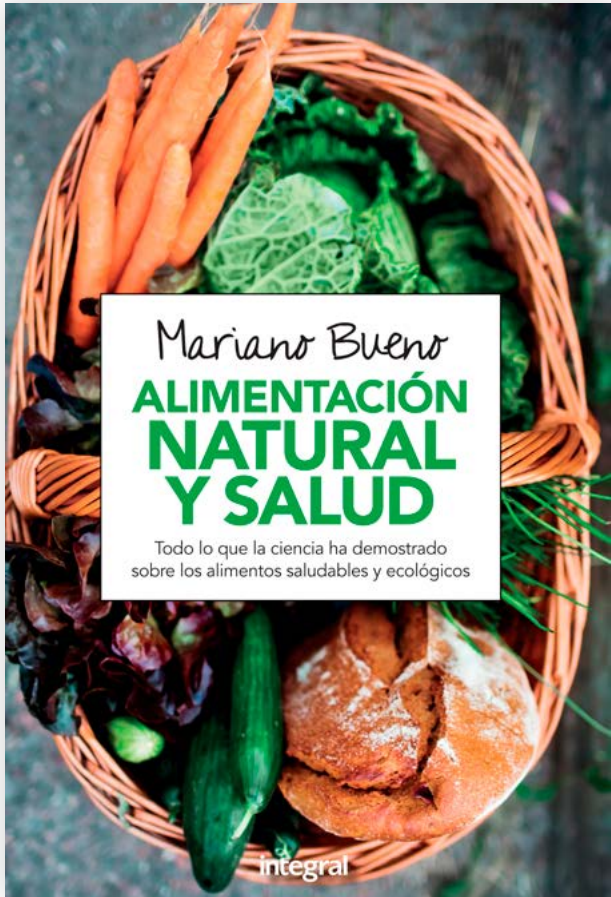
Highly practical books, with dynamic explanations and designs that will be useful for readers.



# FOOD AND HEALTH

EVERYTHING THAT SCIENCE HAS SHOWN ABOUT HEALTHY AND ECOLOGICAL FOODS

Mariano Bueno



ABOUT

*Food and Health* is an authentic work that aims to answer the most frequently asked questions: Is there any such thing as good and bad food? How does what we eat affect our health? Should we eliminate any food from our diet? Do miracle foods exist?... Mariano Bueno's best-seller features the most up-to-date scientific research that shows you that lifestyle is far more important than genes when talking about health.

SPECIFICATIONS

Ref. RPRA294  
496 pages  
155 x 232 mm  
Paperback • B/W

Over 100,000 copies sold.

Mariano Bueno, author

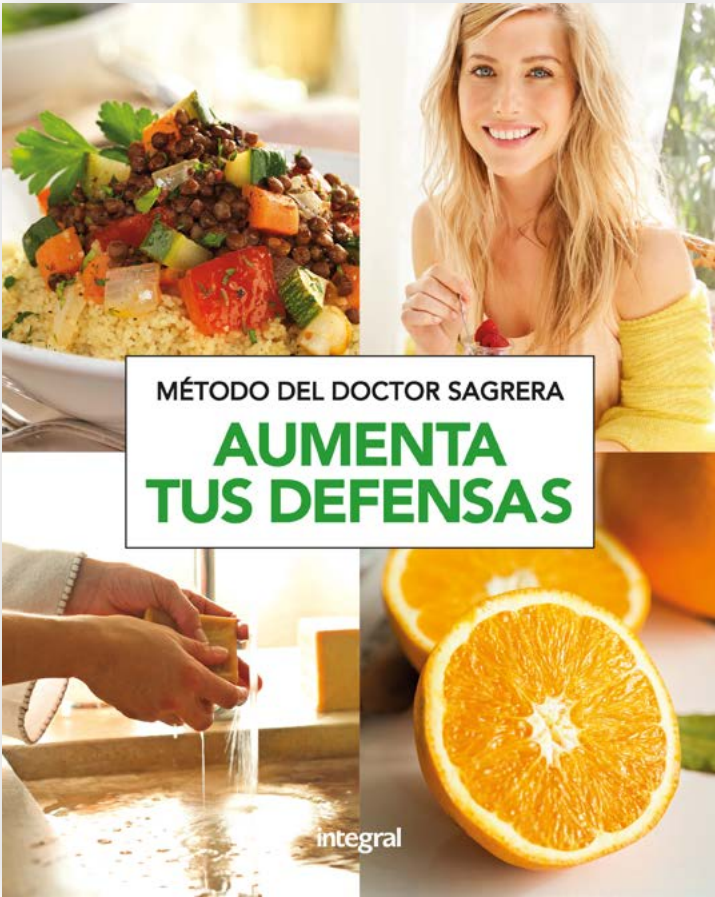
Mariano Bueno is the greatest expert in Spain and Latin America on Ecological Agriculture, eco-biology, Bio-construction and healthier, alternative ways of living. He has devoted both his professional career and personal life to studying and working in multidisciplinary areas such as Agriculture, Ecology, Biology, Physics, Architecture, Psychology, Healthy Eating and Natural Health. One of his main goals is to build ecological awareness in society and make a more natural and healthier agriculture accessible to everyone, thus contributing to improve everyone's wellbeing.



● Thanks to his knowledge spanning more than 40 years of research and work in the world of agriculture and ecological food, the author clears a path which will help readers to find the road to good health.

# ENHANCE YOUR DEFENCES

Dr Jordi Sagrera



ABOUT

Our body is equipped with a great number of defences which can prevent many diseases. Having a balanced diet, exercise, rest and a positive attitude will help to stimulate and care for our defences, protecting us against external aggressions. With this book we'll find out the methods to awaken and strengthen our defences to live disease-free.

SPECIFICATIONS

Ref. RPRA388  
144 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour

Strengthen your defences and reduce the effects of diseases.



Prioritise foods with protective nutrients for your defences.

Learn how your intestinal flora "defends" you.





# HEALTHY, PAIN-FREE BACK

Dr Jordi Sagrera

**Respect your body's intelligence without fighting the symptoms.**



## ABOUT

Have you ever felt discomfort in your vertebrae or in your kidneys? These problems can turn into pain and you can prevent them! This guide offers you the keys so that you can stop worrying about your back. Discover the postures and exercises that will help you relax and improve your flexibility as well as massage techniques that you can practise at home. Get over your pain naturally.

## SPECIFICATIONS

**Ref. RPRA398**  
**144 pages**  
**194 x 240 mm**  
**Paperback • Colour**

# LEARN TO LISTEN TO YOUR BODY

OSTEOPATHY, POSTURE AND HEALTH

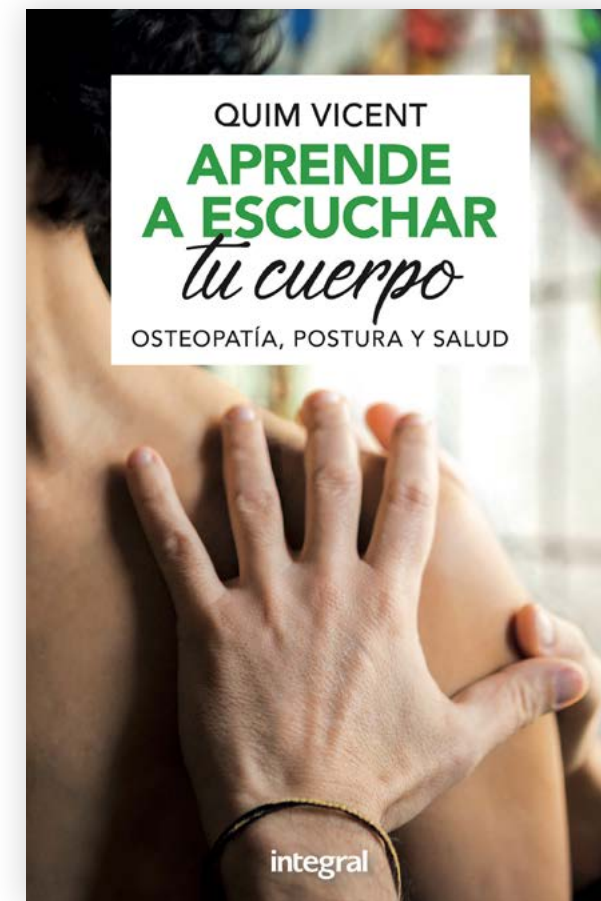
Quim Vicent

## ABOUT

Process the emotions to improve your health. Health usually depends on factors which we can understand and improve. Frequently we can improve our health by changing our habits. Everything is related: the way of walking, breathing, posture and poor dental occlusion are symptoms of something deeper, and can be the cause or the consequence of health problems.

## SPECIFICATIONS

**Ref. RPRA453**  
**224 pages**  
**140 x 213 mm**  
**Paperback • B/W**



# OVERCOMING PAIN WITHOUT DRUGS

Dr Jordi Sagrera



## ABOUT

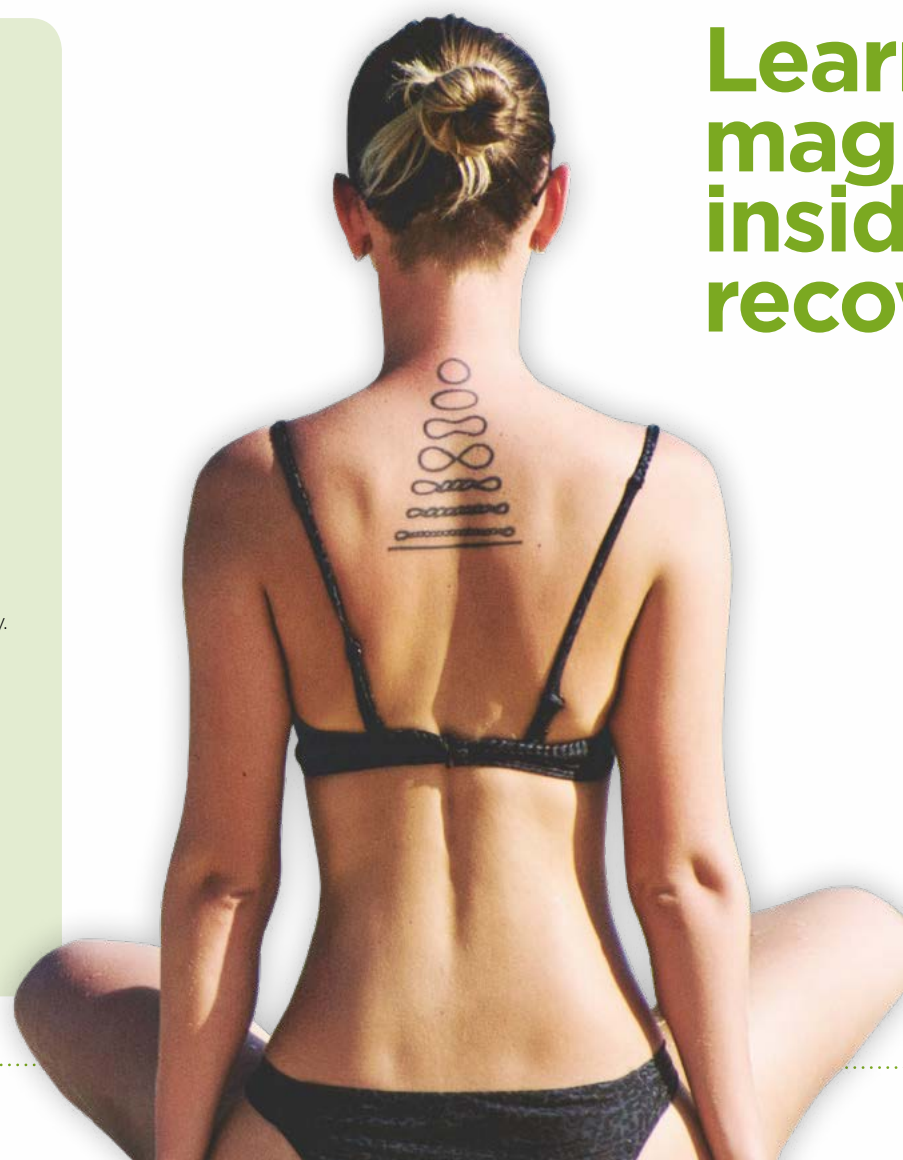
Can pain be healed? Are pain relievers the only solution? Discover how to face acute as well as chronic pain without resorting to drugs. Learn how to live without pain by listening to your body, knowing the most effective natural therapies, most suitable exercises and foods, as well as the most frequent pains to prevent or heal them naturally.

## SPECIFICATIONS

**Ref. RPRA396**  
**144 pages**  
**194 x 240 mm**  
**Paperback • Colour**

- **Learn to recognise the symptoms of pain and disease.**
- **Help your body** to heal through natural means.

# Learn to decipher the magical code locked inside your body and recover your health.



- **How to detect problems** early and prevent excessive diagnoses.
- **The value** of comprehensive treatment.
- **How to** age well.
- **How to** eat correctly.
- **A wide-ranging topic that involves** everyone's health and is not well covered by current publications.
- **An enjoyable book** that includes many anecdotes and practical advice.



# CARE FOR YOUR NECK

Dr Jordi Sagrera

## ABOUT

Our neck can move up to 600 times per hour, something that doesn't happen with any other body part. It's no wonder then that neck pain is one of the most common types of discomfort. Luckily, in this book you'll find posture hygiene habits, exercises, stretches, and dozens of recommendations to prevent and treat neck pains.

## SPECIFICATIONS

**Ref. RPRA549**  
**192 pages**  
**140 x 213 mm**  
**Paperback • B/W**

- **This book offers highly effective, non-invasive techniques** to alleviate vertebrae pain, one of the neck common and recurrent problems.
- **It includes practical exercises, tests, and recommendations** about the most suitable treatments for each problem.
- **With illustrations** to understand the mechanics of the vertebrae and exercises.
- **Written by Doctor Sagrera, the prestigious author of numerous popular books on medicine and RBA's medical adviser for Books and Magazines.**

### Dr Jordi Sagrera, author

**Doctor Jordi Sagrera Ferrándiz (Barcelona, 1950) studied Chiropractic Massage Therapy and later studied Medicine at the University of Barcelona.** He also trained in Naturopathic Medicine, Manual Therapy, Homoeopathy and Iridology. He has had his own practice in Barcelona since 1983 and he has directed the Manual Massage Therapy School for more than three decades. A professor

of undergraduate and post-graduate classes at universities in Madrid and Barcelona, he earned his Master's Degree in Manual Medicine and Osteopathy in the Complutense University of Madrid. He is the author of several books about chiropractic massage therapy and manual techniques and he is a medical adviser in RBA, where he has published several books about food and health.

# PREVENT LOWER BACK PAIN

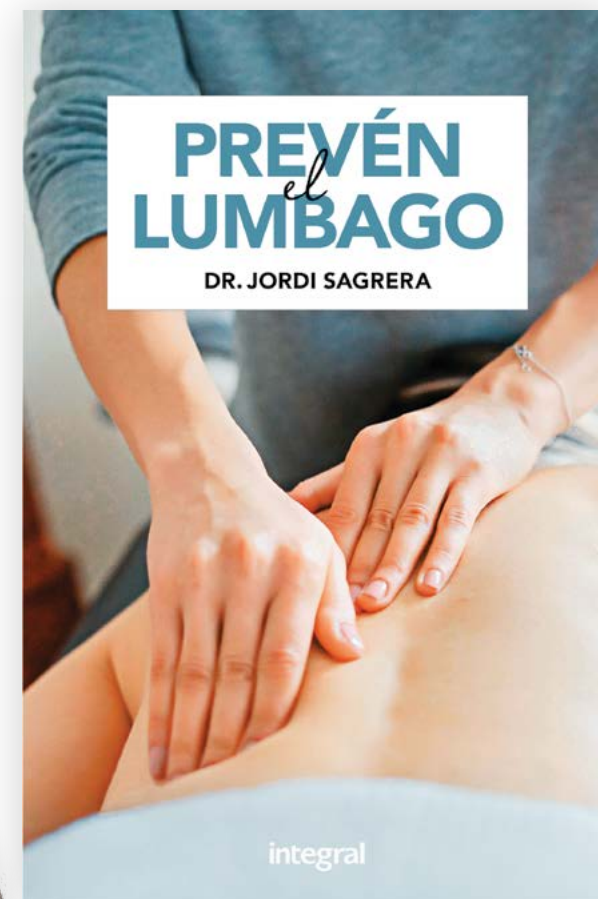
Dr Jordi Sagrera

## ABOUT

About 80 % of us will suffer back pain at some point in our lives. Our lower backs are subjected to enormous pressure and it is essential to care for them so that they do not get injured. Find out how they work, what puts them at risk and the best postures to safeguard them in your daily life.

## SPECIFICATIONS

**Ref. RPRA551**  
**192 pages**  
**140 x 213 mm**  
**Paperback • B/W**



**Learn how the marvellous structure of the neck works and prevent alterations and fatigue.**



# STRENGTHEN YOUR BONES AND JOINTS

Jaume Serra

## ABOUT

Is it possible to maintain the health of our bones and joints in spite of age? Starting from the core concept that a healthy diet and regular exercise are essential for bone and joint development and health, Doctor Jaume Serra provides guidelines to follow in order to care for our bone and joint health.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA453  
192 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



● Dr Jaume Serra, author

Learn how to care for your bones and joints.

**Dr Jaume Serra Farró is a doctor of medicine with a master's degree in Human Nutrition from the University of Barcelona.** Author of the book *Flavour, knowledge and health* and co-author of other works on nutrition, he has also published numerous articles about nutrition in *El Periódico* and *Cuerpamente*. Jaume Serra has received the Jaume Aiguader i Miró prizes for Healthcare Awareness and Education (Academy of Medical Sciences of Catalonia and Balearic Islands in 2000) and the 2003 Scientific-Journalist Awareness Award (Danone Institute).

- Understand these diseases.

**Avoid elements that are involved** when these diseases appear or develop.

- Start including daily habits aimed at preventing or mitigating health problems to the greatest extent possible.

# CARE FOR YOUR EYES

NATURAL WELLNESS METHODS

Carmela París

Techniques and necessary care to maintain and improve your vision and quality of life.

- How do our eyes work?
- What exercises can I do?
- How can I prevent injuries?



## ABOUT

Our current lifestyle is highly demanding on our eyes. However, the resulting vision problems cannot be solved with the use of glasses alone. In this book you will find simple and complete explanations about how our eyes work, exercises to maintain proper vision, emergency care treatments and beauty techniques as well as natural methods to prevent eye strain.

## SPECIFICATIONS

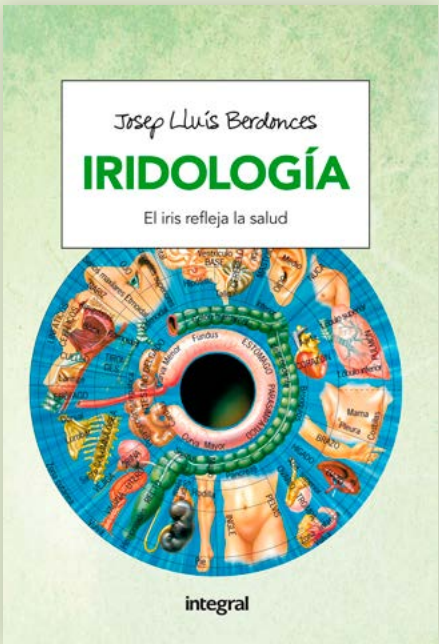
Ref. RPRA348  
256 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

# IRIDIOLOGY

THE IRIS REFLECTS OUR HEALTH

Diagnostic health care method through the iris.

- How can we recognise the points in the iris and interpret the signals that appear?
- This work includes the view not only from the German school, but also from the American, French and Eastern European schools.



## ABOUT

Each of our body's organs is reflected in the iris; the same happens with the nervous system, fatigue, food poisoning and blood circulation. This book teaches us to recognise these points and to interpret the signals that appear in them, as well as the basic concepts of iridology, in order to detect and solve different health problems and to monitor treatments.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA333  
320 pages  
155 x 232 mm  
Paperback • Colour





OUR BODIES ARE OUR GARDENS -  
OUR WILLS ARE OUR GARDENERS.

—WILLIAM SHAKESPEARE



# 100 IDEAS TO LIVE WITHOUT PLASTIC

Martina Ferrer

## ABOUT

We all know that plastic waste causes a lot of damage to the environment, but perhaps it is not so obvious that this economical and versatile material can also be harmful for our own health. With this short handbook, Martina Ferrer offers 100 tips and strategies to replace plastics with other materials that are respectful to the environment and our health.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA401  
160 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



# Join the Zero Waste Challenge!

Our society is becoming more and more aware of plastic as a harmful and toxic material.

## ¿Por qué evitar el plástico?

El plástico es un material muy versátil, ligero y maleable, y con él se pueden fabricar millones de objetos. Además, su coste es muy bajo. Está en todas partes. De hecho, se ha llegado al extremo de que ya no damos valor a todo cuanto es de plástico.

Decir que algo es *de plástico* equivale prácticamente a afirmar que es «de usar y tirar». Y eso resulta tan fácil y cómodo que ya no podemos vivir sin él.

Si presenta tantas ventajas, ¿por qué tenemos que evitar su uso?

Valoremos dos razones:

### Por motivos medioambientales

Con el tiempo, la mayoría de los plásticos se descomponen formando *microplásticos* de 5 mm —o menos— de grosor, que los humanos no podemos apreciar a simple vista, si bien esto no quiere decir que hayan desaparecido. Por esta razón, se dice que todo el plástico que se ha fabricado en la historia sigue todavía con nosotros esparcido en algún lugar del planeta.

15

100 IDEAS PARA VIVIR SIN PLÁSTICO

Desde mi punto de vista, los microplásticos representan el problema más grave hoy en día. ¿Cómo afecta esto a nuestra salud? ¿Qué consecuencias tiene? ¿De qué forma podemos evitarlos?

Se han encontrado microplásticos en muchísimos rincones del planeta, lugares bien remotos, en donde en principio no debería haberlos debido a la baja densidad de población que existe, por ejemplo, en la Antártida. Pero también en el agua potable, en el agua embotellada, en el aire y, cómo no, en los mares.

Nuestros mares reciben cada año nada menos que ocho toneladas de plásticos.

Existen islas, en medio de los océanos, que son una mera acumulación flotante de plásticos.

Todo esto está provocando la contaminación de los peces que consumimos (ya se han encontrado microplásticos en el pescado que compramos en el supermercado), además de la desaparición paulatina de diversas especies. Las tortugas comen medusas, pero como las confunden fácilmente con las bolsas de plástico, tras ingerirlas, mueren. Algunos peces se quedan enredados en las redes de pesca, por lo que mueren y se descomponen, mientras la red sigue a la deriva, lo que supone un auténtico problema. El plancton también está consumiendo partículas de plástico.

De momento no se sabe qué consecuencias tendrá todo esto, pero desde luego no auspicia nada bueno.

Los plásticos son cadenas de polímeros a los que, además,

16

HIGIENE PERSONAL Y COSMÉTICA

## #33

### MAQUILLAJE

Como muchos de los cosméticos convencionales, el maquillaje también está lleno de sustancias tóxicas para nuestro organismo. Además, muchos de los productos se testan en animales. Desde mi punto de vista, no hace falta ser vegano para oponernos a un trato tan poco ético.

Aparte de la toxicidad de los productos para nuestro cuerpo (no te pongas en la piel nada que no te comieras), hay que tener en cuenta la cantidad de residuos que se genera comprando maquillaje. Siempre viene en envases de plástico; además, muchos de los accesorios son de plástico (brochas, pinceles, pintalabios, etc.). Pero como pasa con todo, si quieres, puedes hacerte tu maquillaje en casa. Desde tiempos inmemoriales, ha existido el maquillaje y ya en el Antiguo Egipto se usaban pigmentos naturales, grasas vegetales y otros materiales para pintarse la piel.

Busca recetas de tónicos, bálsamos para labios, base de maquillaje, polvos caseros, etc. Para la sombra de ojos, por ejemplo, puedes usar polvo de cacao para colores marrones, espirulina en polvo para tonos verdes, remolacha seca en polvo o cúrcuma. Además, si te fabricas tu maquillaje en casa puedes preparar solo la cantidad que necesitas y así evitas comprar algo que luego no vayas a usar. Y por último, al fabricar tu maquillaje casero, tienes la opción de decidir el origen de los productos que empleas.



83

100 IDEAS PARA VIVIR SIN PLÁSTICO

Desde mi punto de vista, los microplásticos representan el problema más grave hoy en día. ¿Cómo afecta esto a nuestra salud? ¿Qué consecuencias tiene? ¿De qué forma podemos evitarlos?

Se han encontrado microplásticos en muchísimos rincones del planeta, lugares bien remotos, en donde en principio no debería haberlos debido a la baja densidad de población que existe, por ejemplo, en la Antártida. Pero también en el agua potable, en el agua embotellada, en el aire y, cómo no, en los mares.

Nuestros mares reciben cada año nada menos que ocho toneladas de plásticos.

Existen islas, en medio de los océanos, que son una mera acumulación flotante de plásticos.

Todo esto está provocando la contaminación de los peces que consumimos (ya se han encontrado microplásticos en el pescado que compramos en el supermercado), además de la desaparición paulatina de diversas especies. Las tortugas comen medusas, pero como las confunden fácilmente con las bolsas de plástico, tras ingerirlas, mueren. Algunos peces se quedan enredados en las redes de pesca, por lo que mueren y se descomponen, mientras la red sigue a la deriva, lo que supone un auténtico problema. El plancton también está consumiendo partículas de plástico.

De momento no se sabe qué consecuencias tendrá todo esto, pero desde luego no auspicia nada bueno.

Los plásticos son cadenas de polímeros a los que, además,

16

RBA is among the first publishing houses to offer a practical guide on the topic in the Spanish market.

Numerous bloggers, YouTubers and influencers from across the world are reporting their plastic-free challenges (Zero Waste Challenge), a goal that demands a firm commitment and large doses of ingenuity. Martina Ferrer's solutions will surprise us.



# FREE YOURSELF FROM TOXINS

## GUIDE TO PREVENT ENDOCRINE DISRUPTORS

### ABOUT

What are endocrine disruptors? How do they act? Why do we hear so much about them? Nicolás Olea, Full Professor of Radiology and Physical Medicine at the University of Granada, responds with clear and direct language, offering pathways to identify them and providing recommendations intended to remove them entirely from our day-to-day life.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA561  
272 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

### Dr Nicolás Olea, author

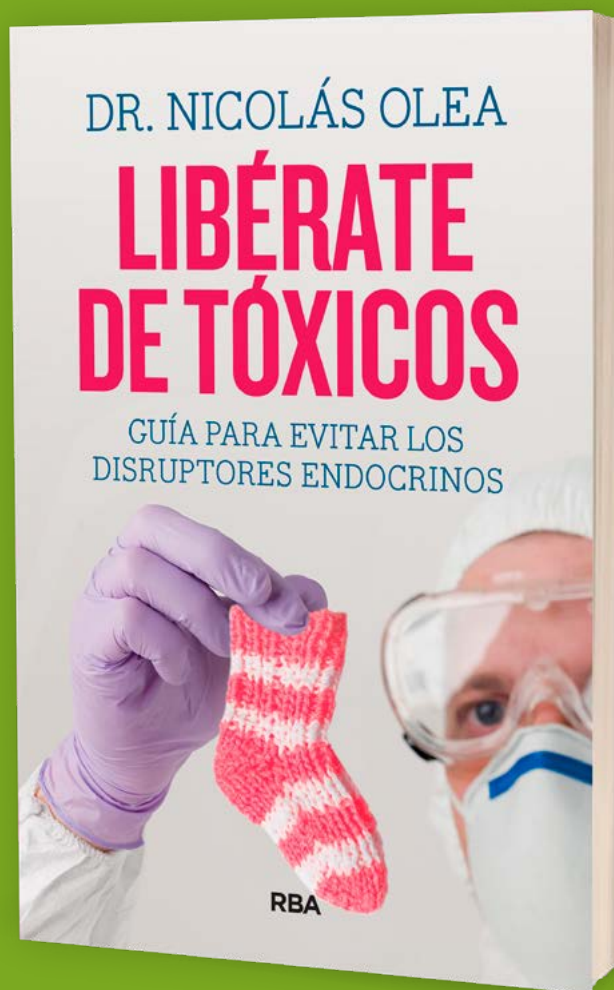
Dr Nicolás Olea is a full professor of Radiology and Physical Medicine at the University of Granada and a physician in the city's San Cecilio Clinical Hospital. A graduate in Medicine and Surgery, Dr Olea has held high-level positions as a professor and researcher in international institutions like the Jules Bordet Institute of Breast Cancer Studies in Brussels and Tufts Medical Center of Boston. He was also the director of the Radiology Department at the

University of Granada and director of the Biohealthcare Research Institute of Granada from 2011 until 2018. For the last fifteen years, he has been responsible for organising ten National Conferences on Endocrine Disruption (CONDE) held in Spain. He is an expert evaluator of research programmes in Denmark, France and the European Union on Endocrine Disruption and a member of the SCENHIR Committee about emerging risks.



### Dr Nicolás Olea

**A manifesto against the chemical pollutants that affect our health.**



Nicolás Olea is one of the leading global experts in the fight against endocrine disruptors. His works are a benchmark for many other researchers.

He gives the whole truth about chemical contaminants and how they act in our bodies, as well as the mechanisms to protect our own health and the health of our loved ones.

Written based on the author's personal experiences, including all his expertise.

This book makes a statement, with a good dose of humour and irony.

24

INTRODUCCIÓN

Los sistemas de protección del consumidor frente a los contaminantes hormonales, basados en unas reglas del juego obsoletas y anticuadas, no son de la utilidad que prometían. Urge, en boca de los expertos, «un cambio de paradigma, fuera del dogma de que “la dosis hace el veneno”, con el fin de evaluar el impacto de los contaminantes hormonales y proteger la salud humana».

Los argumentos presentados por la sociedad científica son muchos y de mucho peso:

- Los compuestos químicos con actividad hormonal interaccionan entre sí y con las hormonas en el interior del organismo, y requieren que se preste un especial interés al efecto combinado o cóctel de contaminantes al que cada individuo está expuesto.
- Las exposiciones provenientes del medioambiente suelen ser habituales en cualquier medio, y son prolongadas y de carácter diario.
- La exposición se inicia en el útero y continúa a lo largo del ciclo de la vida, pero las consecuencias en forma de un efecto indeseable sobre la salud pueden evidenciarse años después de haber tenido lugar la exposición.
- Los efectos biológicos, es decir, el desequilibrio hormonal provocado por estos contaminantes, ocurre con dosis particularmente bajas, y con respuestas dosis-efecto tan paradójicas que lo que se observa con bajas dosis puede que no suceda con dosis más altas, algo más que frecuente cuando se estudian los mecanismos de acción hormonal.

Por otra parte, las propiedades peculiares y distintivas del modo de acción de los contaminantes hormonalmente activos han puesto en entredicho la fiabilidad y la suficiencia de los sistemas habituales de evaluación toxicológica de los contaminantes ambientales. Estos sistemas se han centrado tradicionalmente en el estudio de la toxicidad de compuestos individuales, pero

INTRODUCCIÓN

25

esta situación está muy alejada de la realidad en la que se desenvuelve la vida diaria de cada uno de nosotros, porque hoy en día todos estamos expuestos a múltiples compuestos químicos, provenientes de muy diferentes orígenes y que actúan de forma combinada en momentos críticos de la vida de un individuo. Es lo que actualmente se conoce como el «efecto cóctel» de los contaminantes ambientales y las ventanas de exposición.

Con objeto de simplificar la escritura, contribuir a la economía de palabras y acordar términos precisos para referirnos a temas comunes, la comunidad científica internacional aceptó el término «disruptor endocrino» para designar a cualquier compuesto químico de origen ambiental que afecta al equilibrio hormonal y, en consecuencia, tiene un efecto indeseable sobre la salud humana. Algunos especialistas hablan de «alteradores hormonales», pero se trata de diferentes nombres para un mismo problema.

Yendo del agente a sus consecuencias, la comunidad científica también ha aceptado que disrupción endocrina es cualquier alteración observada en el equilibrio hormonal que se asocia con una enfermedad o predispone a ella, y es consecuencia de la exposición a los disruptores endocrinos.

A lo largo de los capítulos de este libro se irán presentando situaciones y personas que nos han ayudado a construir la hipótesis de disrupción endocrina como una parte sustancial de la causa de enfermedades crónicas y comunes cuya frecuencia aumenta diariamente. Los capítulos no tienen una sucesión temporal, ya que mezclan historias más recientes con observaciones ocurridas hace años. Siéntete libre para leerlos en el orden que más te apetezca.

Desfilarán ante ti el relato de experiencias de observación ambiental que afectan a especies nada exóticas como los peces del río Ebro o los gasterópodos de las rías gallegas, y que nos recuerdan, como decía el malogrado zoólogo estadounidense Louis Gillette, que probablemente no somos muy dis-

124

LIBÉRATE DE TÓXICOS

A esta preocupación se une otra no menos importante, ya que, si existe un nivel ya prefijado de una determinada hormona en el organismo de un individuo, ¿cómo sería el efecto de un contaminante externo que se incorpora al sistema y es capaz de poner en marcha la señal hormonal?

#### Paradoja de las curvas dosis-efecto de los disruptores endocrinos

La relación dosis-efecto para la acción de los disruptores endocrinos puede no ser lineal y, además, no monótona, como ocurre para muchas hormonas naturales.

Una respuesta no lineal en forma de letra U significa que al disminuir la dosis de exposición se observa menor efecto; la respuesta puede llegar a desaparecer; sin embargo, si se sigue disminuyendo la dosis, puede volver a observarse el efecto.

Las relaciones dosis-efecto en forma de U o de U invertida son frecuentes para las hormonas y complican la estimación de las dosis sin efecto.

Y, por último, si distintos niveles de una hormona son necesarios para desencadenar dos efectos diferentes, ¿qué pasaría si en el sistema se introduce un contaminante con efecto aditivo, sinérgico o antagonístico?

Todas estas preguntas siguen en el aire tantos años después. Y necesitan una respuesta antes de que asumamos placidamente que las reglas del juego que han servido hasta ahora para definir la toxicidad todavía siguen siendo válidas cuando hablamos de efectos hormonales y, por ende, de disruptores endocrinos.

La realidad es que ni el efecto cóctel ni las curvas dosis-respuestas paradójicas han sido refutadas por ningún grupo científico hasta el momento cuando se analizan los efectos sobre la salud humana de la exposición a disruptores endocrinos. Es más, estas observaciones se están convirtiendo en un asunto recurrente, cotidiano incluso, en las publicaciones

UN SEMISÓTANO EN EL CENTRO DE LONDRES

125

científicas, sin que este mismo conocimiento se haya incorporado a los criterios de evaluación toxicológica de organismos supranacionales encargados de definir los riesgos.

Baste la siguiente actualización como referencia a lo que está ocurriendo en el debate político: el 18 de abril de 2019, el Parlamento Europeo resolvió exigir a la Comisión Europea un nuevo marco más completo de materia de disruptores endocrinos (2019/2683, RSP). El documento no tiene desperdicio, ya que repasa de forma pormenorizada la dejadez e ineficacia de la Comisión a la hora de abordar temas generales, como, por ejemplo, no haber revisado la estrategia de la Unión Europea para un medioambiente no tóxico, sobre todo en lo que se refiere a los disruptores endocrinos.

También aborda temas particulares de la protección de los ciudadanos frente a la exposición a disruptores endocrinos, con mención explícita al:

Olvido de cualquier consideración al efecto de las mezclas de compuestos químicos disruptores endocrinos, es decir, que la exposición a una combinación de disruptores endocrinos puede producir un efecto adverso en concentraciones para las que, por separado, no se han observado efectos.

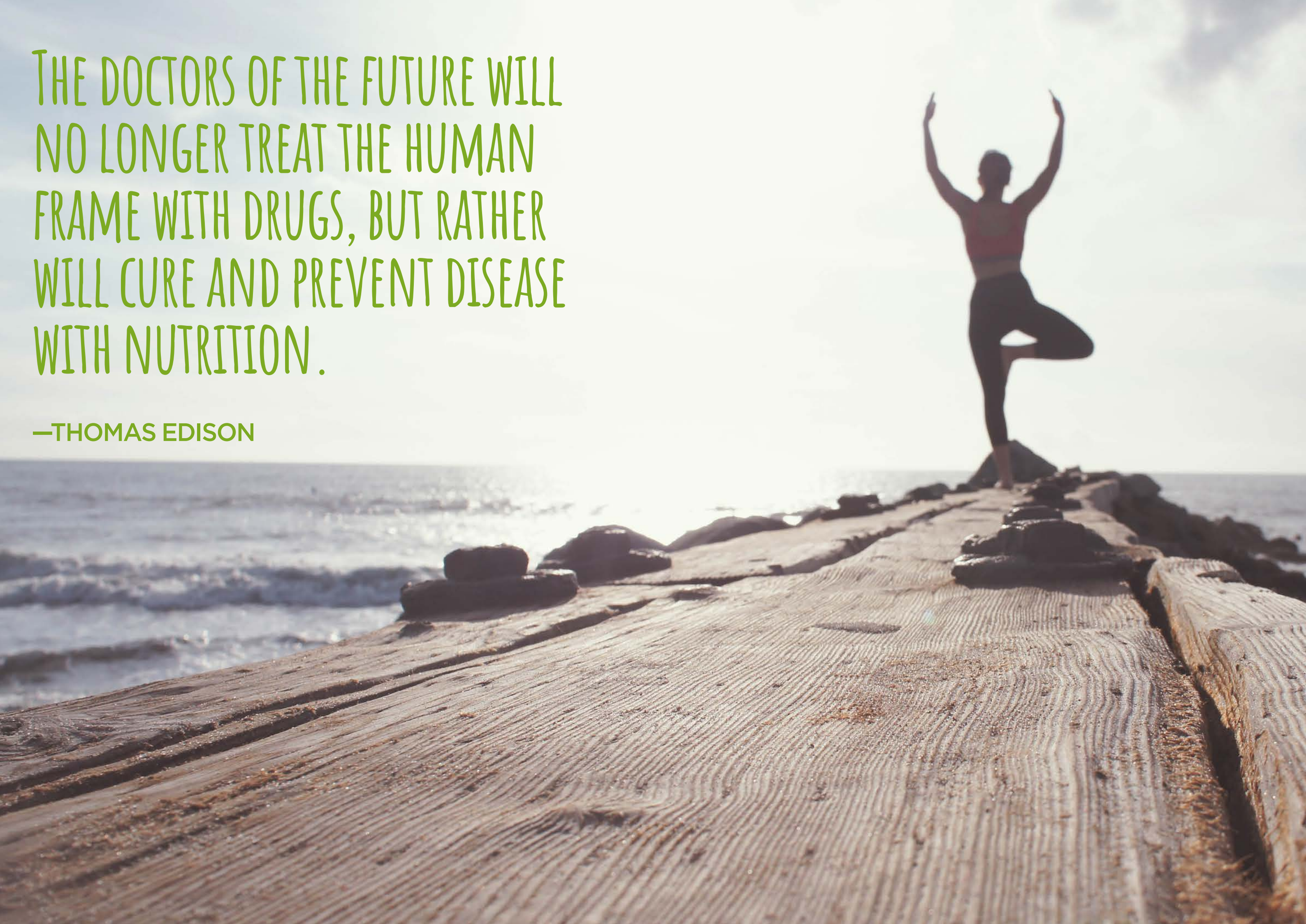
El texto viene salpimentado, por lo demás, con referencias a la dejación de obligaciones y a la falta de un plan coherente y actualizado por parte de la Comisión, así como a lo intolerable de la situación.

Veremos qué pasa con la Comisión, puesta de vuelta y media. Pero a cualquiera de nosotros se nos caería la cara de vergüenza si alguien se refiriera a nuestro trabajo de forma tan peyorativa. El Parlamento Europeo aprobó por 447 votos a favor, de un total de 502 posibles, la propuesta; eso significa que representa el sentir de todos nuestros representantes en el Parlamento Europeo y la exigencia de un cambio radical en la política reguladora de la Comisión Europea.



THE DOCTORS OF THE FUTURE WILL  
NO LONGER TREAT THE HUMAN  
FRAME WITH DRUGS, BUT RATHER  
WILL CURE AND PREVENT DISEASE  
WITH NUTRITION.

—THOMAS EDISON





# EASY YOGA

Various Authors

## ABOUT

Everyone can practice yoga: all you need is a mat, a peaceful space and a desire to improve your health. With this book you will learn Asana sessions and breathing techniques to keep your body in excellent shape. Ensure that your calm mind is harmonious with a relaxed, flexible and strong body thanks to yoga.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA460  
144 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



Yoga helps to prevent illnesses, alleviate pain, strengthen the body and provide many mental benefits.

The theory and practice of yoga through simple explanations and clarifying illustrations.



# EASY MEDITATION

Various Authors

## ABOUT

Discover the power of meditation, which helps us to connect with our essence. Take a break and fully experience the moment! In *Easy Meditation*, you'll find different perspectives for complete meditative practices: Tips to feel healthier and happier, exercises to calm your mind, brief meditations to find the peace you need and guidelines to be more aware of yourself.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA457  
160 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



Take a break and fully experience the moment!

Tips to feel healthier and happier and improve your wellbeing.

Exercises to calm your mind and begin to meditate.

Brief meditations to find the peace and quiet you need to see where you want to go.

Tips to be more aware of yourself and your ability to improve yourself from within.





# RELAXATION TECHNIQUES

Patricia Tomoe Abella

## ABOUT

Combat stress with simple relaxation techniques. Discover the essential tools to face situations of uncertainty, tension and stress without discomfort. Improve your health with the guidelines and exercises in this manual and prepare your mind and body to attain mental peace at any time and in any situation.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA407  
160 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



# FREE YOURSELF FROM STRESS

THE KEYS TO FACING LIFE'S CHALLENGES  
WITHOUT LETTING THEM AFFECT YOUR HEALTH

Dr Jordi Fernández

## ABOUT

When we think about stress, it seems an inevitable side effect of our times. We think about too much work and our difficulties in disconnecting and relaxing. This book seeks to dispel the myths and broaden the focus on this problem. Stress is not an illness that we have to cure, although it is an important risk factor that can compromise our immune system. Stress is not something that we have to prevent at all costs, it is a natural, essential and necessary process, designed for survival, but it can also wear us out if we don't know how to manage it and stress becomes chronic. In these pages you'll find the scientific bases that will let you understand the mechanisms of stress, as well as the tools to learn how to face it.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA553  
160 pages  
140 x 213 mm  
Trade • B/W



## Free yourself from the burden of stress and be happy.

- **Mental and physical relaxation** exercises and techniques.
- **Simple explanations and effective** tools to focus the mind, control anxiety and attain profound relaxation.

- **The author is a renowned psychologist** specialising in stress.
- **This guide is in line with RBA's popular science books on medicine:** well researched and enjoyable to read.



# BEAUTY AND NATURAL COSMETICS

Marcela Burgos

## ABOUT

Making your own cosmetic and personal care products is much easier than you believe. Enjoy the satisfaction of creating them with your own hands, with plant-based ingredients, plant extracts and essential oils. Most are simple and easy-to-find ingredients and, above all, much more respectful to your skin and the environment than conventional cosmetics.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA473  
176 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



Healthcare for your skin and hair in your own hands.



### Tonificación

#### LOCIÓN DE ROSAS Y PEPINO

Esta agua energizante de rosas y pepino es ideal para refrescar, dar firmeza e hidratar la piel en profundidad gracias a su contenido en urea, un potente activo antibacteriano.

**Ingredientes para 100 g**

- 30 g de hidrolato de pepino
- 28 g de agua de rosas
- 38 g de agua mineral o destilada
- 3 g de urea
- 24 gotas de extracto de semilla de pomelo

**Elaboración**

- 1 Pon todos los ingredientes en un recipiente y remueve hasta que la urea se haya disuelto.
- 2 Introduce la mezcla en una botella de spray, tapa y agita.

**Uso y conservación**

Aplica con un disco de algodón, no necesita enjuague. Conserva en la nevera; dura hasta un mes.

### LOCIÓN DE POMELO, LAVANDA Y AZAHAR

La lavanda es calmante, refrescante y antiséptica; combinada en esta loción con azahar y pomelo posee propiedades antiinflamatorias, reafirmantes y acondicionadoras.

**Ingredientes para 100 g**

- 50 g de hidrolato de lavanda
- 24 g de agua de azahar
- 10 g de hidrolato de pomelo
- 5 g de glicerina líquida
- 24 gotas de extracto de semilla de pomelo

**Elaboración**

- 1 Pon todos los ingredientes en un bol y remueve.
- 2 Introduce la mezcla en una botella de spray, tapa y agita.

**Uso y conservación**

Aplica con un disco de algodón, no necesita enjuague. Conserva en la nevera; dura hasta un mes.

*La glicerina combinada con agua o hidrolato ayuda a hidratar y suavizar.*

### Hidratación

#### CREMA DE DÍA BÁSICA

Esta crema básica con un delicado aroma a lavanda mantendrá tu piel hidratada durante todo el día.

**Ingredientes para 50 g**

- 10 g de agua mineral o destilada
- 22 g de hidrolato de lavanda
- 13 g de aceite vegetal de hueso de albarcoque
- 5 g de Dub Expert+
- 10 gotas de alcohol benílico

**Elaboración (One Pot)**

- 1 Pon todos los ingredientes en un mismo recipiente, excepto el alcohol benílico, y caliéntalo todo al baño maría hasta que alcance los 75°C.
- 2 Retira del fuego, vierte los ingredientes acuosos sobre los oleosos y bate de dos a tres minutos hasta que se densifique.
- 3 Coloca el recipiente con la crema en agua fría y bate hasta que la temperatura descienda por debajo de los 35°C.
- 4 Agrega el alcohol benílico, bate y envasa.

**Uso y conservación**

Aplica sobre el rostro. Conserva en un lugar fresco, seco y oscuro; dura hasta tres meses.

### CREMA DE DÍA DE NUEZ Y AZAHAR

Ligera e hidratante, protege tu cutis sin dejar brillos en la piel.

**Ingredientes para 50 g**

- 22 g de hidrolato de azahar
- 15 g de agua mineral o destilada
- 8 g de aceite vegetal de nuez
- 4 g de cera Polawax
- 8 gotas de aceite esencial de nerolí
- 4 gotas de vitamina E
- 12 gotas de extracto de semilla de pomelo

**Elaboración**

- 1 Pon en un recipiente el aceite vegetal y la cera y, en otro, el agua y el hidrolato, y caliéntalo todo al baño maría hasta que alcance los 75°C.
- 2 Retira del fuego, vierte los ingredientes acuosos sobre los oleosos y bate de dos a tres minutos hasta que se densifique.
- 3 Pon la emulsión en agua fría, bate hasta que la temperatura descienda por debajo de los 35°C, añade la vitamina E, el aceite esencial y el extracto de semilla de pomelo, bate y envasa.

**Uso y conservación**

Aplica sobre el rostro evitando el contorno de los ojos. Conserva en un lugar fresco, seco y oscuro; dura hasta un mes.

In these pages Marcela Burgos, an expert in soap-making and natural cosmetics, offers the principles of natural cosmetics.

The procedures for daily, weekly and seasonal care for your face, body and hair, and care for the entire family.

Recipes for a wide variety of beauty and personal care products: lotions, exfoliant gels, masks, balsams, creams, soaps and shampoos.

Practical tables that show the right ingredients to create products based on your skin's needs.

### La belleza requiere un cuidado holístico

«Tu piel habla de ti». Este reclamo publicitario es muy cierto. A menudo nos olvidamos de cuidar nuestra salud como es debido, y eso se refleja en nuestro aspecto exterior. Factores como el sol, el frío, la contaminación, el estrés, la falta de sueño o una alimentación desequilibrada pueden hacer estragos en nuestra piel y en nuestro cabello. Por eso necesitamos cuidados básicos para mantenernos sanas y fuertes por dentro y por fuera, lo que se traducirá en un mejor estado físico, mejor ánimo y mayor felicidad. Conseguirlo es muy fácil, solo tienes que adquirir determinados hábitos diarios, como llevar una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico y de relajación y cuidarte con cosméticos naturales. Para que extraigas de esta práctica el máximo beneficio, es imprescindible que sepas de antemano qué tipo de piel tienes, pues no todas necesitan los mismos cuidados. Conocer las características de tu piel y de tu cabello te ayudará a elegir los productos y tratamientos más adecuados para ti.

*La belleza brota desde el interior y se refleja en nuestro exterior.*

### Conoce y cuida tu piel y tu cabello

Tipo de piel y cabello	Características	Cómo tratarlos
Piel y cabello normales	Es una piel en la que no se aprecian los poros. Durante la adolescencia tiende a volverse grasa, y con el paso del tiempo, a researse. El cabello normal es brillante, suave, ligero y fácil de peinar; la producción de sebo está perfectamente equilibrada.	Una vida y una alimentación sanas bastan para mantener el equilibrio natural de la piel normal. Evita usar mascarillas que resequen, moquillos, pesados o tónicos con alcohol. Hidrata con una crema de día suave. Para el cabello utiliza champús naturales con aceites que mantengan su elasticidad. Utiliza mascarillas con plantas ayurvédicas para mantener su brillo y fortaleza.
Piel mixta	Presenta áreas más secas, por lo general alrededor de los ojos y de la boca, así como en el cuello y las mejillas. La frente, la nariz y el mentón tienden a segregarse más grasa y se pueden llegar a ver los poros.	Lo ideal es tratar cada zona por separado. Las áreas secas, a las que debes prestar mucha atención, necesitan cremas hidratantes y rehidrantes, y las áreas grasas, cremas hidratantes e indicadas para pieles grasas.
Piel y cabello grasos	Esta piel segrega mucho sebo y con frecuencia se forman granos y espinillas. Tiene un aspecto firme y tenso debido al tejido adiposo grueso de la hipodermis. El cutis se vuelve rápidamente lustroso y se le adhieren impurezas del medio ambiente. El cabello graso se caracteriza por una producción de sebo abundante. Se ensucia más rápido, tornándose opaco y pegajoso.	Limpia tu piel al menos dos veces al día. Usa lociones hidratantes y mascarillas para cutis grasos. Alimentate de forma muy sana, reduciendo la ingesta de grasas, de harinas refinadas y de azúcar. Practica meditación o actividades que eviten el estrés y las tensiones. No te laves el cabello con demasiada frecuencia y utiliza champús y mascarillas con aceites y plantas seboregulatorias.
Piel y cabello secos	Cutis muy delicado con poros muy pequeños, que se siente tirante después de lavarse con jabón. Es muy sensible a los cambios de temperatura, por lo que habitualmente presenta enrojecimiento cuando hace frío, inflamación o venillas dilatadas en las mejillas. El cabello seco es quebradizo y frágil y la producción de sebo, escasa. Suele generar caspa y presentar decoloraciones.	Limpieza el rostro con una crema aplicando un suave masaje con un disco de algodón. Usa agua tibia o lociones tónicas sin alcohol, pero nunca agua fría del grifo. Hidrata una vez a la semana con aceites nutritivos. Utiliza mascarillas de frutas frescas, miel y aceites vegetales. Hidrata el cabello seco con sérum y mascarillas nutritivas cada semana. Consume té verde y alimentos ricos en vitaminas A, B2, B5, B6, B8, B12, en zinc y en manganeso para reponer la salud de tus cabellos.



IF WE COULD GIVE EVERY INDIVIDUAL THE RIGHT  
AMOUNT OF NOURISHMENT AND EXERCISE, NOT  
TOO LITTLE AND NOT TOO MUCH, WE WOULD  
HAVE THE SAFEST WAY TO HEALTH.

—HIPPOCRATES





# VEGETABLE GARDEN

## ECOLOGICAL GARDENING IN SMALL SPACES

Mariano Bueno & Jesús Arnau

### ABOUT

Kitchen patch or garden? Can they be combined? How can we grow things in small spaces? This unique works shows you that flowers and vegetables can grow in any space, even in cities. In this complete, full-colour guide, you'll find growing techniques and tips as well as treatments for pests, files about products and methods to create and use compost.



### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA336  
224 pages  
210 x 245 mm  
Paperback • Colour

Also from Mariano Bueno

### MICRO-FARMING THE ORGANIC WAY

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA304  
432 pages  
206 x 240 mm  
Hardcover • Colour

### ABOUT

If you grow fruits and vegetables naturally in an organic vegetable garden, you get more from it than just produce, as the most valuable results are the benefits for your own health and the environment. Discover all-natural growing methods with detailed photographs and drawings, how to make your own compost, and natural treatments for plant pests and diseases.

**How to grow organic vegetables in your own backyard.**



OVER  
60,000  
COPIES SOLD

## 2

### Cultivar en plena tierra: el huerto-jardín

Integrando espacios ornamentales y hortícolas, conseguimos un ecosistema con más biodiversidad, equilibrio y estabilidad. Esta integración de la belleza en el entorno cotidiano convierte la actividad del huerto-jardín en una terapia emocional que nos ayuda a recuperar la paz interior.

El hecho de que nuestra parcela sea pequeña cambia el enfoque general, pues un jardín pequeño se organiza de modo muy diferente a uno grande. En él, los espacios deben estar exhaustivamente aprovechados y la selección de las plantas, tanto ornamentales como hortícolas, estará limitada a las de porte reducido.

Especialmente cuando el periodo de floración sea corto, habrá que elegir con cuidado el follaje de las ornamentales, ya que será más decisivo.

Por cuestiones prácticas, y también de equilibrio estético, en sitios muy pequeños los bancos dedicados mayormente a hortícolas

ocuparán el espacio central. Los espacios ornamentales tendrán una disposición envolvente, como el marco de una pintura.

Ni un huerto ni un jardín, sino un huerto-jardín

El huerto y el jardín son considerados, en general, dos elementos mutuamente excluyentes, cuyo destino es ocupar espacios claramente diferenciados. Por una parte el dominio de lo funcional, lo práctico, la alimentación... y por otra parte el ámbito de la estética, la imaginación, la belleza... Pero en el fondo, en los dos casos se trata de cultivar plantas.

Vegetables that can also be decorative.

46 El huerto con flores

Y este cultivo sirve para satisfacer la necesidad que el ser humano tiene de la naturaleza. Desde un punto de vista práctico, habrá agricultores que consideren que cultivar ornamentales junto a las hortícolas es una complicación innecesaria, aparte de una pérdida de espacio en donde podría crecer una hortícola que ofreciera un rendimiento. Este punto de vista ignora el valor irremplazable que la belleza tiene en la vida humana.

Separar deliberadamente la belleza de cualquier actividad vital es un error, es como limitar los momentos buenos de una vida limitada. A veces las actividades humanas se quedan sin belleza y no hay elección. Pero si no estamos en alguna de esas situaciones, es inimaginable que alguien elija marginar la belleza de alguna parte de su vida, pues es fundamental para darle sentido.

Del mismo modo, toda la gente dedicada a la belleza, hasta el más excelsa poeta o pintor, necesita poner un plato en la mesa, llenarlo de alimentos nutritivos que la mantengan sana y le den energía para seguir siendo excelsa e inspirada.

La belleza y lo práctico son claramente complementarios y deberían ir de la mano para proporcionar una vida plena. Reflejamos nuestra belleza interior materializándola en nuestro entorno, y este nos retroalimenta. La belleza nos hace sentir bien, y sentirnos bien nos induce a producir belleza.

No estamos hablando de cualquier belleza, sino de la única que trasciende modas y culturas: la estética natural que reside dentro de nosotros después de haber vivido envueltos en ella durante miles de años. Una estética muy fluida, compuesta de curvas, parábolas, elipses



Flowers can be used for culinary purposes.

Create your own ecological paradise with a guidebook packed with full-colour photos and illustrations.

## Build a place that harmoniously combines practicality and aesthetics.



70 El huerto con flores



### Para crear un microclima

- **Árboles:** Lagerstroemia, lambertiana, arizonica, Prunus p. ceras S. albiza, jacaranda, Juniperus.
- **Arbustos:** artemisia, Euryopa, Berberis, Buddleia, Abelia, Althea, Lantana camara y selowiana, Evonimus, Jasminum nudiflorum, Viburnum tinus.
- **Vivaces:** margarita ananilla, Anthriscum, vinca, onorato, fucsia, pelargonio, galardia, aralia, crisantemo, verbena, Coreopsis, Lupinus, Bellis perennis.
- **Anuales:** caléndula, amapola, Mirabilis jalapa, tagetes, viola, nigella.
- **Bulbos:** hiesia, narciso, tulipán, Peonia, Camelia, gladiolo, Hemerocallis, Crocosmia, Amanilla, Iris, Cyclamen coum.
- **Tapizantes:** Lantana montevidensis, yedra, Vinca major, Campanula, Cerastium, galardia, Aubrieta, Nepeta, Bergenia, Gazania, Lonicera, Osteospermum, plumbago, Ranunculus ficaria, Viola witrockiana, Aptenia.



En todas las composiciones intentamos imitar la estética natural; los árboles grandes dan cobijo al resto de plantas.



# MAN AND WOOD

THE ART OF WOODWORKING THROUGH TRADITIONAL TRADES AND CRAFTS

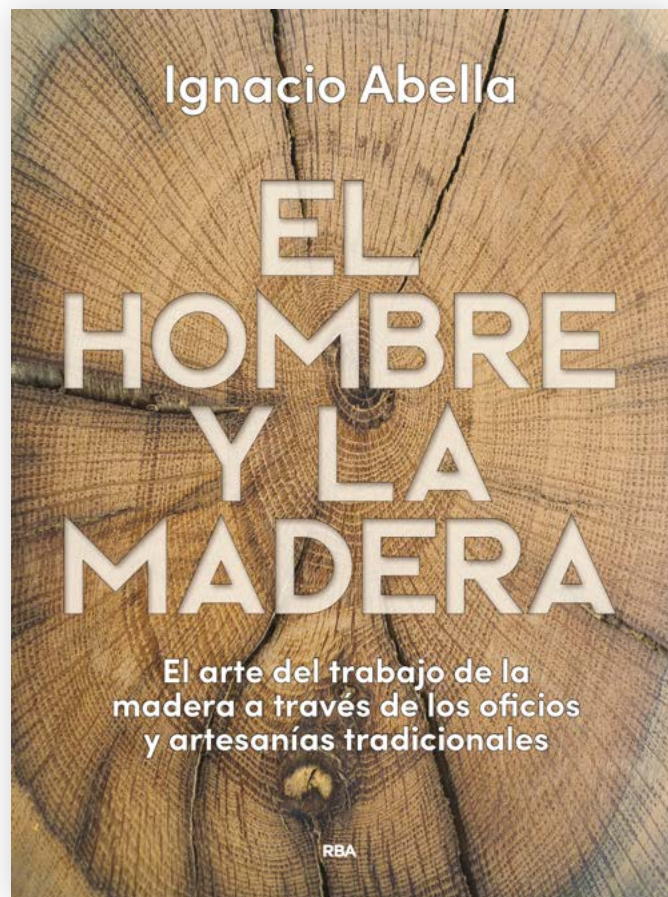
Ignacio Abella

## ABOUT

Get inspired with the beauty of this material, discover trees and the secrets of this traditional craft. This book will give you tips to work with wood, from the tools that you will use up to decoration. Immerse yourself in different types of carpentry: to build houses, everyday wooden objects, farm tools, means of transport, containers and much more.

## SPECIFICATIONS

Ref. ONFI259  
416 pages  
210 x 280 mm  
Paperback • B/W



- **Know the best** tools for each project.
- **Discover the** different types of carpentry.
- **And fall in love** with this material.

# Work with wood like a professional.

Ignacio Abella, author

spent his childhood in the old beechwood forests of Urbasa, where he learned to look at the forest with admiration. He is passionate about nature, a true tree-lover. He has dedicated a good part of his life to compiling the oral traditions about trees from the towns in the Basque Country and Asturias. For many years he has studied, compiled and applied artisanal, agricultural and forestry traditions, while researching

how to plant, maintain and care for trees and gardens, while also focusing on the craft of working with wood and other materials. His research reaches the public through conferences, courses, articles, stories and collaborations with the media. He is the author of several books including *The magic of trees*, *The magic of plants* and *The great tree of humanity*, published by RBA.



# THE MAGIC OF TREES

SYMBOLISM, MYTHS AND TRADITIONS, PLANTING AND CARING FOR TREES

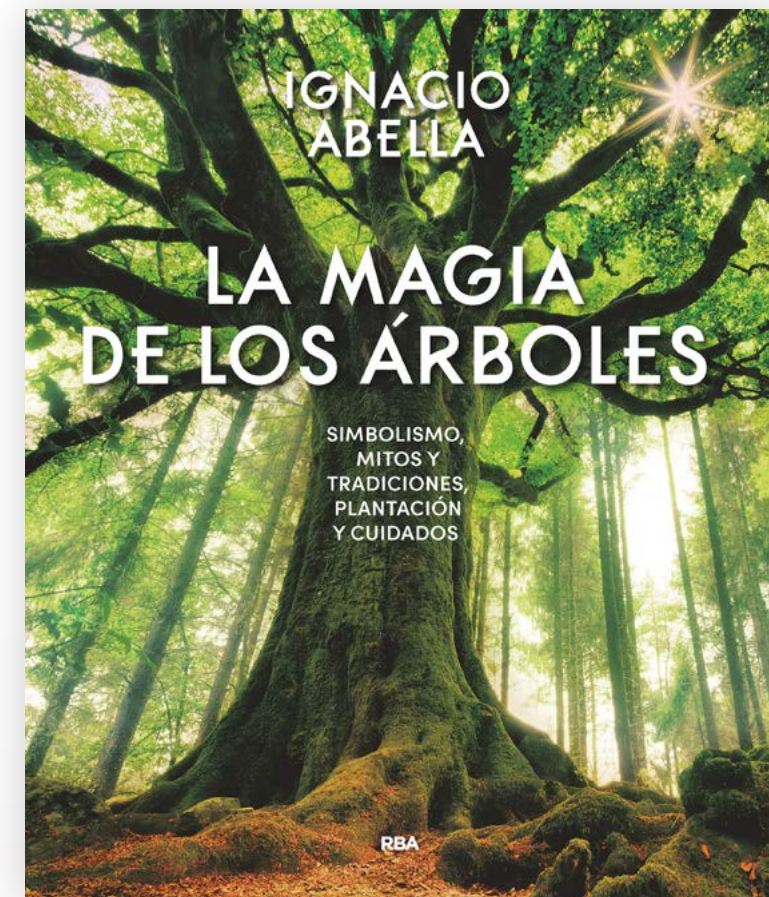
Ignacio Abella

## ABOUT

Firmly rooted in the soil and with their tops pointed to the heavens, trees are one of the most powerful living symbols. This singular work focuses on our collective memory, featuring the main myths and beliefs about trees. The book offers up a new way to see them, together with the best way to plant and care for the most iconic species from the Iberian Peninsula.

## SPECIFICATIONS

Ref. ONFI257  
296 pages  
210 x 245 mm  
Paperback • Colour



- **Discover the** myths and legends.
- **Learn how to** plant them and care for them.
- **Find out about the** most important species.

# Embrace one of the most powerful symbols of the earth.







WORK AS IF I WILL LIVE TO BE 100,  
AND I ENJOY LIFE AS IF THE NEXT  
DAY WILL BE MY LAST.

—PAUL BOCUSE



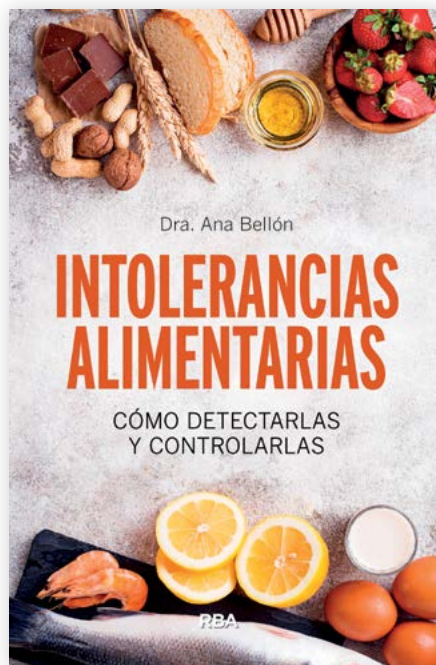
# FOOD INTOLERANCES

## HOW TO DETECT AND CONTROL THEM

Dr Ana Bellón

**You will finally be able to eat with peace of mind and enjoy food again.**

- **It is estimated that nearly 30 % of the population has some type of food intolerance:** this is an increasingly common problem which concerns a great number of people.
- **Clear and simple language in a very practical and informative text** for all types of readers.
- **The book includes lists of medicines, foods that can cause intolerances,** specific diets based on the type of intolerance, and much more.
- **The text dispels many false myths** and confusions about intolerances.



### ABOUT

With simple, clear, and precise language, Doctor Ana Bellón, a specialist in nutrition and expert in dietary intolerances, teaches us how to distinguish the main symptoms of food intolerances, as well as how to eat healthy and learn to live with the intolerances so that they are not a burden on our everyday lives.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA493  
208 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

# GLUTEN AND COELIAC DISEASE GUIDE

Dr Luis Miguel Benito de Benito

Dr Luis Miguel Benito de Benito, author

Dr Luis Miguel Benito de Benito, a digestive system specialist in practice since 2000, has worked in dozens of public and private hospitals in six different Spanish regions, and currently directs his own clinic in Segovia. His passion for research and raising awareness have led him to be in close contact with university academic life.

- **Will I manage to change my daily life?** Can I have a social life? Can I travel?
- **In this book you'll find the answers to all your concerns,** as well as information about the long road that people with gluten intolerance have to travel before being diagnosed.



### ABOUT

Finding out that you are intolerant to gluten can change your life. First off, because it makes you drastically change your old eating habits, and secondly, because you will finally manage to get rid of the problems that have kept you from leading a normal life.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA565  
160 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

# FIGHTING ALLERGIES

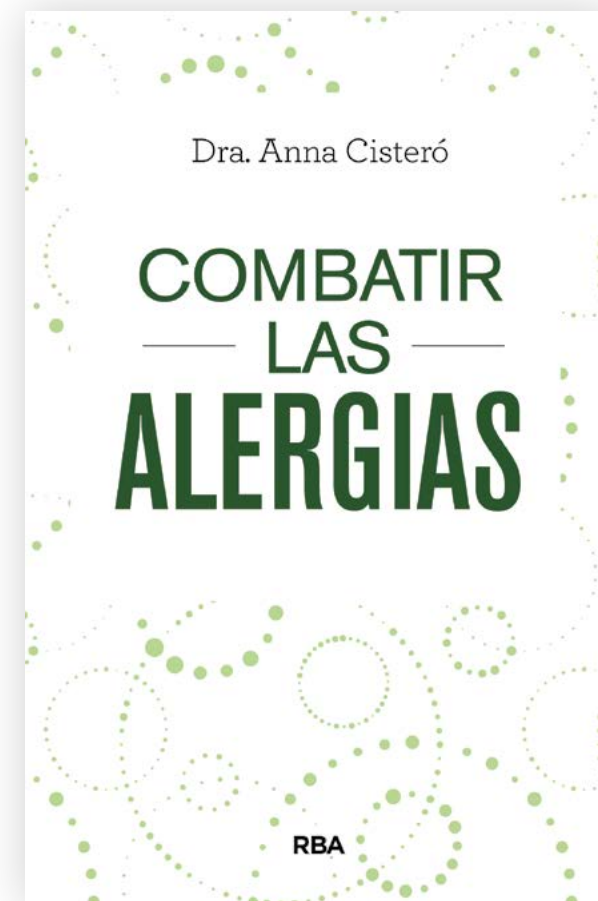
Dr Anna Cisteró

### ABOUT

How can we know what causes an allergy? What can we do to alleviate the symptoms? What are the most effective medical treatments? How does the environment affect the increase in allergic reactions? Direct from one of the leading experts in Spain, in this book you will learn all that you need to know about allergies in a clear and detailed fashion.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA493  
208 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



**The definitive guidebook about allergies written by one of the leading professionals on the topic.**

Dr Anna Cisteró, author

Dr Cisteró is a graduate in Medicine and Surgery from the University of Barcelona. She has been a specialist in Internal Medicine and Pulmonology in the Vall d'Hebron Hospital, and an allergy specialist in Sant Pau Hospital. Currently she is the director of the Allergy Ward of the Dexeus University Hospital of Barcelona. She has presented speeches and scientific reports in domestic and international congresses, published numerous scientific articles and is the author of the *Allergy Guidebook* by the Spanish Allergy and Immunology Society, *The Book of Allergic Diseases*, published by the BBVA Foundation, and *Exposed. Fight and prevent allergies*, among others. She is a member of the Catalan Allergy and Clinical Immunology Society, where she acted as president, of the Spanish Allergy and Clinical Immunology Society and of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology.



- **Learn what an allergy is, why we suffer** from them and how to prevent or get over them.



# ALL THE ANSWERS ABOUT ASTHMA

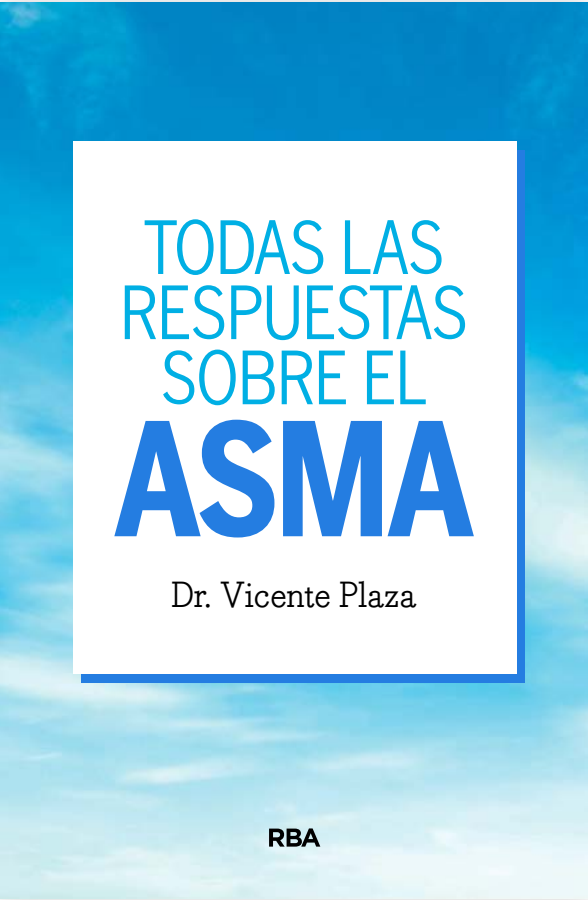
Dr Vicente Plaza

## ABOUT

Dr. Vicente Plaza, one of Spain's leading asthma experts, answers all the questions that people who suffer from asthma and those close to them have asked on no small number of occasions in a clear and simple language intended for all audiences, dispelling all the doubts about this widespread disease which is often unknown even to those who suffer from it.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA493  
208 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



- **Why do we have asthma?**  
How can we prevent it?
- **A pleasant and essential guide** for all who suffer from asthma or want to know more about the topic.

# Learn how to be healthy without taking medicines.

Dr Vicente Plaza, author

European Graduate in Intensive Care Director of the Pulmonology Ward of the Santa Creu i Sant Pau Hospital in Barcelona. Interim full professor at the Autonomous University of Barcelona. Co-director of the Chronic Obstructive Respiratory Diseases Research Group (GRECO) of the Sant Pau Biomedical Research Institute (IIB Sant Pau). For years, his professional activity has been

directed towards care, teaching and researching about asthmatic disease and inhalation therapy. He is the coordinator of the Spanish Asthma Management Group (GEMA) and the Spanish delegate of the Global Initiative for Asthma (GINA).



# PRACTICAL FIRST AID GUIDE

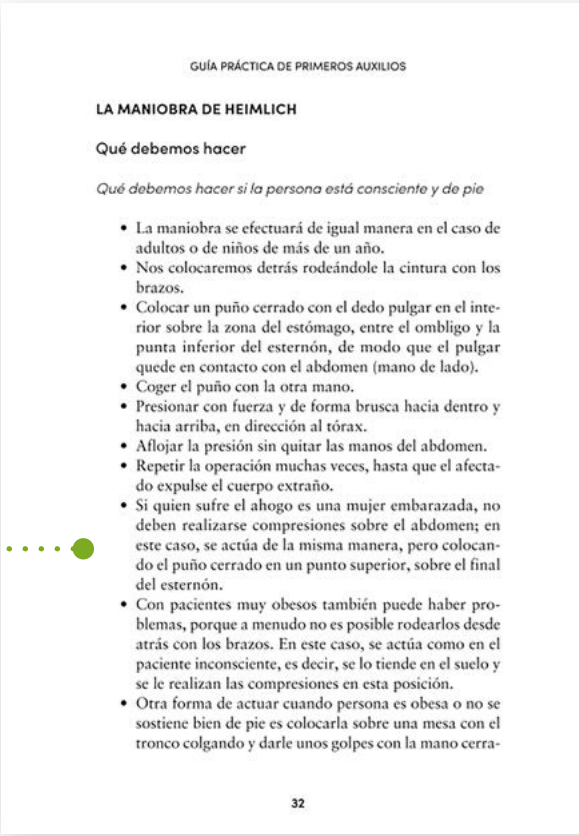
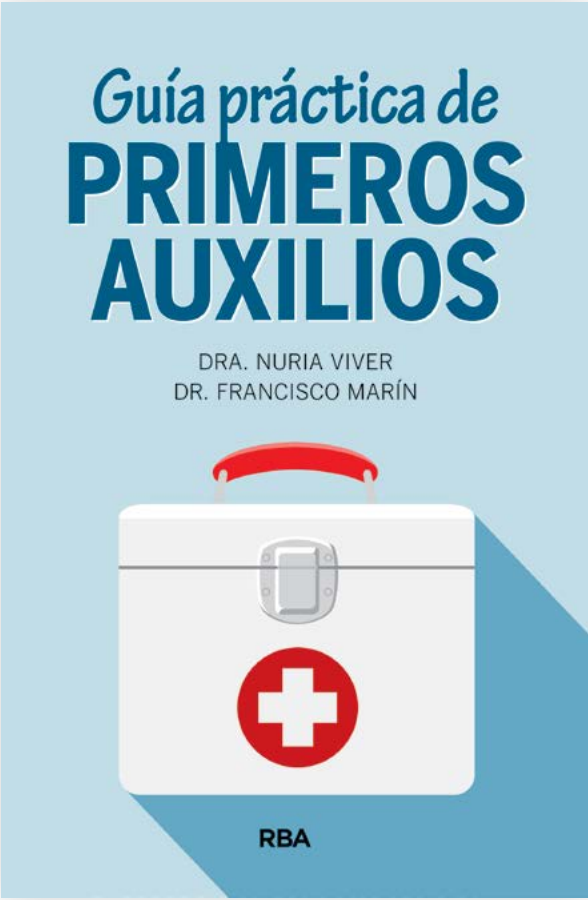
Dr Nuria Viver & Dr Francisco Marín

## ABOUT

Would you know how to save a person suffering from a heart attack or a seizure? Sometimes, when you least expect it, you witness a situation where someone is in danger. Knowing how to react is key to saving their life. The objective of this book is to show all the keys to give first aid correctly, including when the problem is serious enough to put the life or physical integrity of a person at risk.

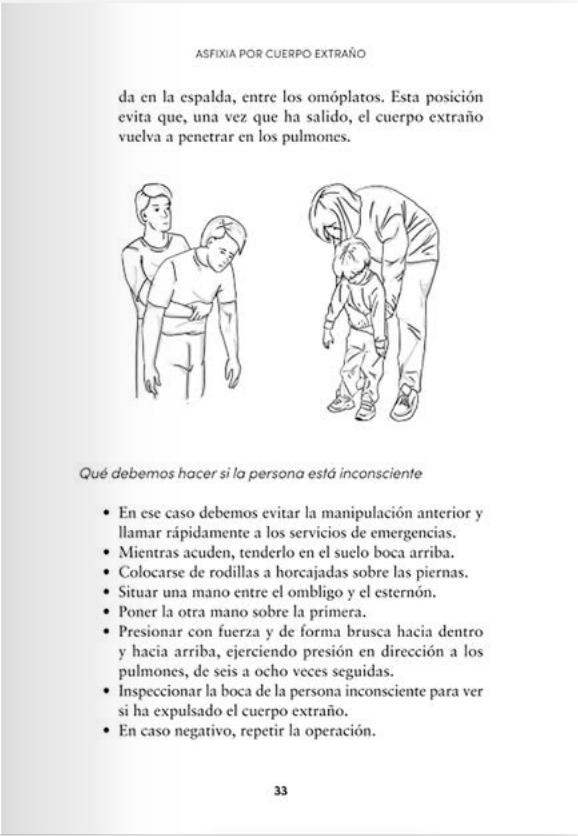
## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA560  
160 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



Up-to-date first aid techniques, from the most basic to the most advanced.

With illustrations that help to better visualise the described techniques.





# 10 MINUTES A DAY....

## ...TO IMPROVE YOUR MEMORY

Various Authors

### ABOUT

How many times a day do you get confused or forget something important? Do you want to keep your mind in shape? This practical guidebook offers a series of ten-minute routines and tips to practise that will help you stimulate your mind and keep it active for a long time.



### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA446  
144 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour

# ... TO IMPROVE YOUR HEART

Various Authors

### ABOUT

Does your heart work perfectly well? Congratulations! But, does it do so in the most efficient way? It is a muscle that's with us our whole life, and taking measures is fundamental to our health. This book features the best tools to maintain and improve your heart health.



### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA444  
144 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour

In only 10 minutes a day you can train your mind, heart and back so that they are healthy.

How many times a day do you get confused or forget something important?

Do you want to keep your mind, back and heart in shape?

These practical guidebooks offer a series of ten-minute routines and tips to practise that will help you train and stay active for a long time.



## ... TO IMPROVE YOUR BACK

Various Authors



### ABOUT

Back pain is one of the most common types of pain and it happens because our habits punish us every day especially in this part of the body. Our back is our axis, how can we alleviate the pain? With this practical guidebook, you'll not only improve postures and reduce stress, but you'll also recover control over your body.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA445  
144 pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour



# UNLOCK YOUR MEMORY

LEARN HOW YOUR BRAIN WORKS AND HOW TO PRESERVE IT

Dr Oriol Grau

Tips to retain your memory, the brain's greatest treasure.

- The author is a neurologist who specialises in memory disorders.
- Up-to-date with the latest expertise in neurology.



## ABOUT

The neurologist Oriol Grau offers an up-to-date overview of what we know about memory: what it is, how many types there are, how memories are formed, where they're stored, what the relationship between memory and emotions is, and how our memory changes throughout our life and as a consequence of certain diseases. This book will also reveal how we can care for our brain's health to preserve it.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA564  
176 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

# FIGHT INSOMNIA

THE PERFECT PLAN TO SLEEP WELL

Dr Francisco Marín & Charo Sierra

Enjoy sleep once again with this definitive guide.

- Adjust your internal clock and don't spend another restless night.
- Learn to create an appropriate set of routines so that you can sleep well.



## ABOUT

Why do we sleep poorly night after night? What interferes with our daily rest? How can we readjust our internal clock and not spend another sleepless night? With this practical book you can detect and solve sleep disorders and create a suitable programme to rest correctly with relaxation techniques, habits to improve rest and natural remedies.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA474  
208 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

# PRACTICAL GUIDE FOR WOMEN'S HEALTH

Dr Francisco Carmona

## ABOUT

This is the perfect guide to understand what happens in a woman's body during the menstrual cycle and throughout all the stages of her life, while also offering an effective tool to recognise the symptoms that could warn us of health problems. You will also learn why regular check-ups are so important and all that your gynaecologist can do for you.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA410  
192 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



- Doctor Francisco Carmona is one of the leading authorities in gynaecology, director of the Gynaecology Ward of the Hospital Clínic and professor at the University of Barcelona.
- An easy-to-understand guide to accompany women throughout their stages of life.
- A specific section about teenagers, with important information about menstruation, bodily changes and sexual education.
- The author actively participates in radio and television programmes.



Dr Francisco Carmona, author

Francisco Carmona is a Gynaecologist and Obstetrician. His principal areas of interest are endometriosis and benign gynaecological pathology, including alterations of the pelvic floor. Associate professor at the University of Barcelona and Director of the Gynaecology Ward of the Hospital Clínic of Barcelona, Dr Carmona is the director of the Hospital's Endometriosis Unit, as well as a member of the August Pi i Sunyer Biomedical Research

The guidebook to understand women in each stage of life.

Institute and an associate researcher of the Gynaecological Endocrinology and Human Reproduction group. He is a full member of various scientific societies, including the Spanish Society of Gynaecology and Obstetrics (and its Gynaecological Endoscopy and Pelvic Floor sections) and the European Society for Gynaecological Endoscopy. He is also an ambassador of the World Endometriosis Society.



# LET'S TALK ABOUT CANCER

MORE THAN 50 ANSWERS TO THE BIG QUESTIONS

**Manel Esteller**, author

**Manel Esteller (Sant Boi de Llobregat, 1968) is one of the leading global authorities on epigenetics. Doctor, researcher and professor of genetics at the University of Barcelona and at the Catalan Institute of Advanced Research and Studies**, he completed his training in Saint Andrews University (Scotland) as well as Johns Hopkins University (United States). From 2001 to 2008 he was the leader of the Epigenetics

Group of the National Cancer Research Centre in Madrid. He currently directs the Epigenetics and Cancer Biology Programme of the Bellvitge Biomedical Research Institute (IDIBELL). Among other awards, he received the 2015 National Research Prize from the Autonomous Government of Catalonia and, in 2016, the Catalonia International Prize, together with Doctors Josep Baselga and Joan Massagué.

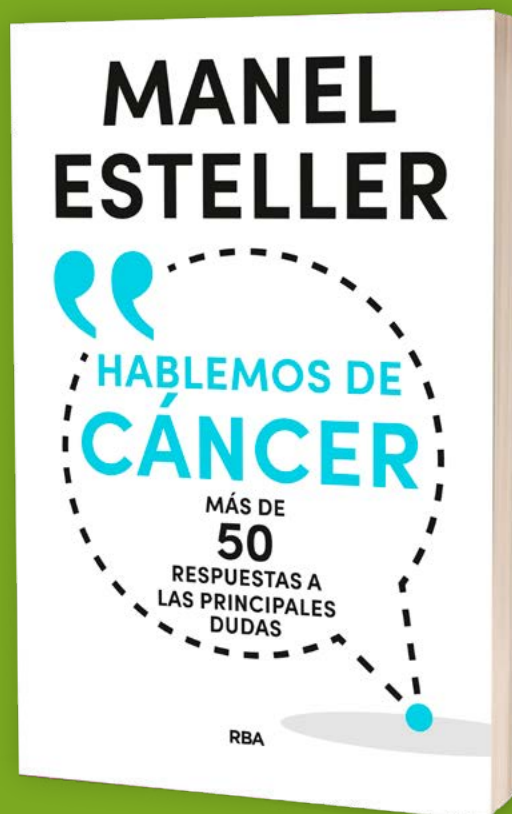


## ABOUT

A global authority on the issue, Manel Esteller, explains to us that the best way to face cancer is to understand it and dispel all the myths about it. At the same time, he reveals all the doubts about the disease to know and understand its mechanisms better using simple and clear language.

*This is a book about you. And about me. And about our family and friends. And about the stranger that pass on the street. Because we all get sick and a good number of us will have a cancer. And then they will hit us with questions and doubts. In this book you will find the answers and hopes that the most rigorous science gives us. Ask questions and get the answers without fear.*

—Dr Manel Esteller



## SPECIFICATIONS

Ref. ONFI260  
272 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

“Dr Esteller gives clear answers to all our questions about cancer. I highly recommend it.”

—Dr Josep Tabernero

Head of the Medical Oncology Department and Director of the Vall d'Hebron Institute of Oncology (VHIO) of Barcelona

“A complete and stimulating work on cancer written by one of the world's leading researchers.”

—Dr David Sidransky

Professor of Oncology at Johns Hopkins University and Hospital of Baltimore

# I AM NOT MY DNA

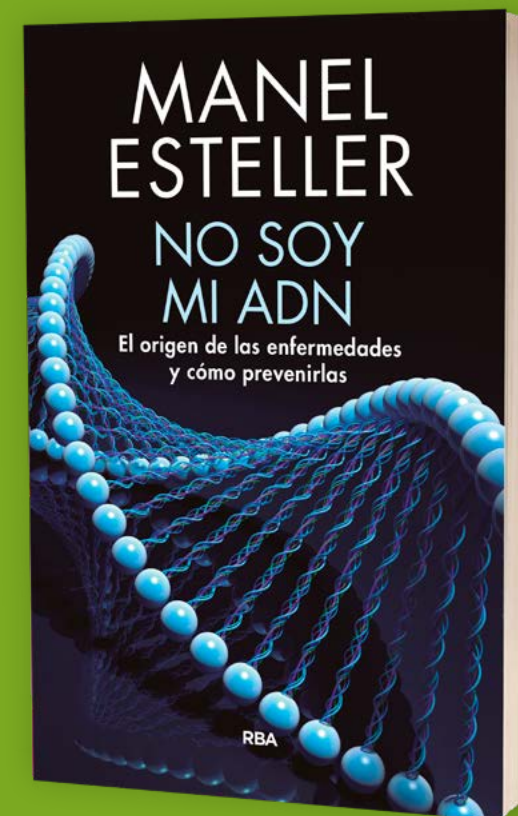
“An excellent book to understand cancer and to help patients which explains complicated concepts in an easy-to-understand manner.”

—Dr George Calin

Professor of Experimental Therapies in the MD Anderson Cancer Center of Houston

Find out answers about cancer and what epigenetics is directly from one of the world's leading authorities on the issue.

## THE ORIGIN OF DISEASES AND HOW TO PREVENT THEM



## ABOUT

Can I inherit diseases from my parents or grandparents? Is it possible for my children to inherit mine? Up to what point can a subject like epigenetics prevent and treat diseases like cancer, Parkinson's or Alzheimer's? Above all, what is epigenetics? Manel Esteller, an international leader in the sphere of epigenetics, answers these questions and many more through twelve real life examples.

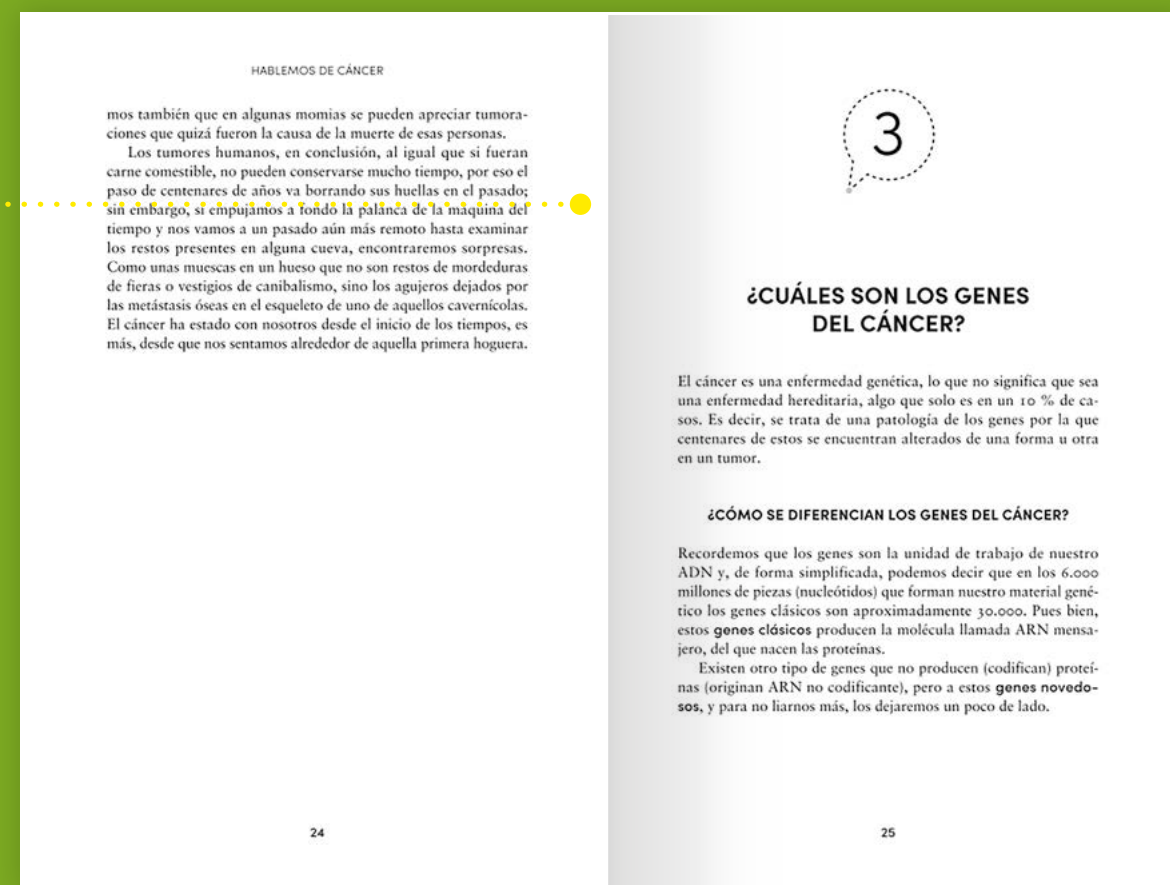
## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA360  
208 pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

Did you know that **environmental factors** can change not only your health but also your future kids and grandchildren? We tell you what Epigenetics is.

**Twelve examples based on** real cases to better understand the bases of this subject.

**An overview of the infinite possibilities** offered by the study of epigenetics.





# GREAT CHEFS





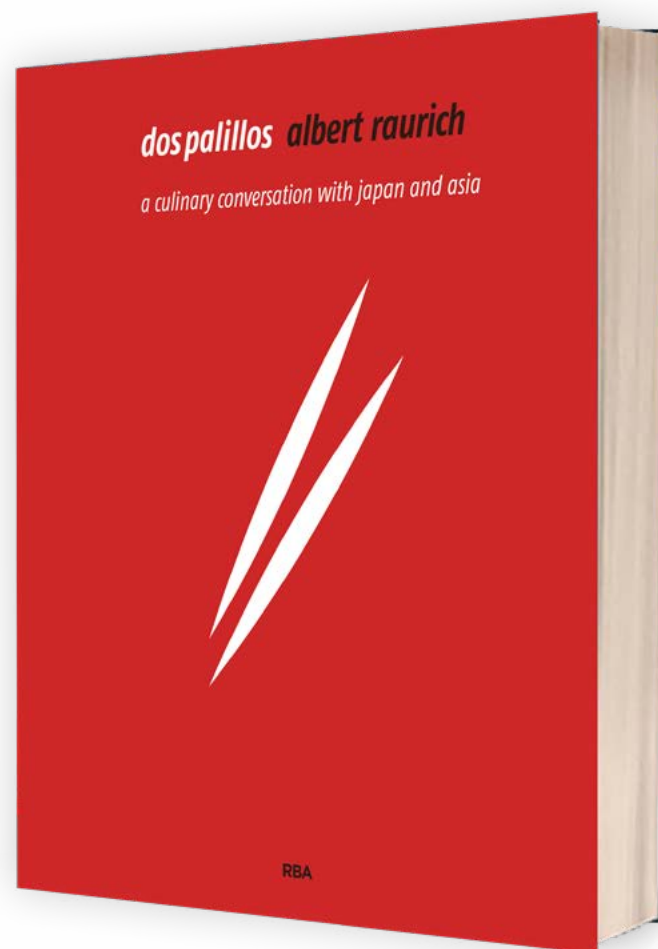
# ALBERT RAURICH

## DOS PALILLOS. A CULINARY CONVERSATION WITH JAPAN AND ASIA

At the beginning of the 21<sup>st</sup> century the team at El Bulli, including Albert Raurich, took several trips to Japan. These trips created a dialogue between Asia and Europe. Dos Palillos is the fruit of this dialogue. To celebrate ten years since the restaurant's opening, this restless, passionate and infinitely curious chef has collected more than one hundred seventy recipes that have been served in his Asian bar.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA380  
424 pages  
231 x 269 mm  
Hardcover • Colour



### Albert Raurich, author

Albert Raurich entered El Bulli as an intern in 1997. He was then the line director and sous chef until he was promoted to head chef together with Ferran Adrià between 2001 and 2007. In April 2008, he opened Dos Palillos, an Asian cuisine bar, which received a Michelin Star in 2012. Since 2016, he has run another restaurant, Dos Pebrats, offering traditional Catalan recipes and other Mediterranean inspired dishes.

“Albert Raurich's culinary project on Asian cuisine, Dos Palillos, is the most important one in the world outside of Asia”

—Ferran Adrià



Dishes that can be enjoyed by both restaurant professionals as well as fans of high cuisine and Asian food in general.

## 172 recipes with the best dishes from Dos Palillos' history.

Utmost respect for the raw ingredients and simplicity within complexity are the foundations of a project in full flight.



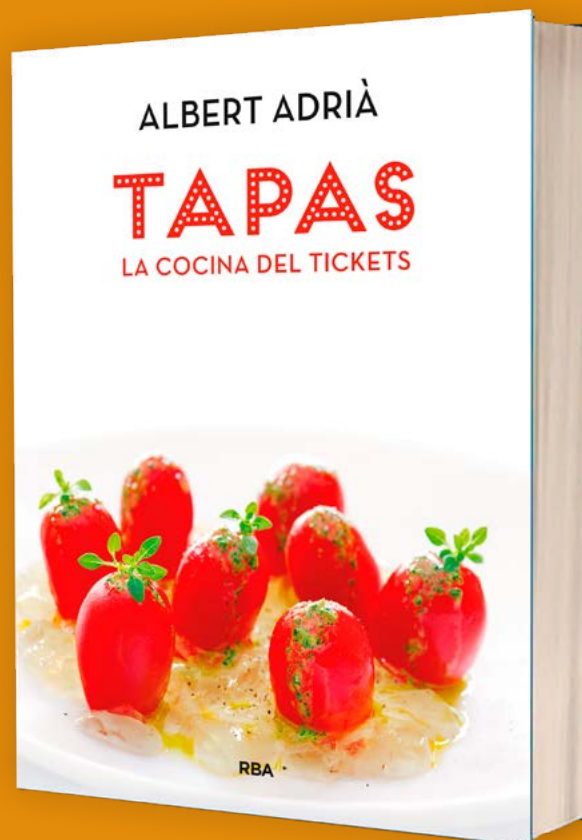


# ALBERT ADRIÀ

## TAPAS

Tickets, the Barcelona-based restaurant, is "a neighbourhood El Bulli", as its creator, Albert Adrià, has defined it. For this prestigious chef, eating tapas is inextricably linked to parties, surprises and variety. It is a philosophy perfect both for the kitchen and for life. Albert Adrià invites us to try out this culinary experience at home and cooks his restaurant's iconic tapas for us.

- **57 recipes for the finest dishes prepared to date in Tickets**, one of the World's top 50 restaurants according to the Michelin Guide.
- **Dishes that will delight restaurant chefs and fans of fine cuisine**, providing us with the opportunity to try this gourmet experience in our own homes.
- **Recipes prepared using top quality seasonal produce.**
- **Every tapa is a surprise and every surprise** is an unforgettable experience.



“Albert Adrià channels the fantasy of Willy Wonka to Tickets, his home of tapas and fun”

Restaurant Magazine



Albert Adrià, author

Albert Adrià is a highly creative chef. In 1985, he left his studies and joined the staff of El Bulli. His interest was focused on pastries and he dedicated himself to completing his training in prestigious pastry shops such as Escrivà in Barcelona, and Totel in Elda, together with the master Francisco Torreblanca.

## SPECIFICATIONS

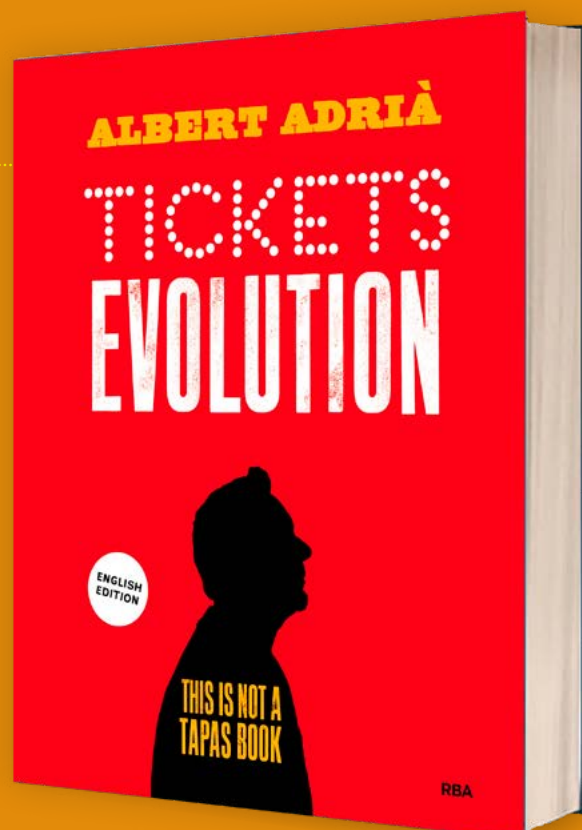
Ref. RPRA149  
176 pages  
193 x 269 mm  
Hardcover • Colour

## TICKETS EVOLUTION

Fun has been the key ingredient at Tickets since Albert Adrià opened its doors in 2011. Today the dishes at Tickets have fully transcended the concept of the tapa. Albert Adrià invites us once again to walk through the doors of Tickets, where diners become actors in a film, performers in a vaudeville variety show or in a chorus line. The book includes nearly 100 recipes.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA381  
272 pages  
215 x 269 mm  
Hardcover • Colour



- **One Michelin Star, three Repsol Suns** and the 25<sup>th</sup> place on the prestigious World's 50 Best Restaurants list.
- **The 98 recipes represent the best dishes prepared in Tickets in recent years.**
- **Restaurant professionals as well as fans of high cuisine** will enjoy these dishes which point toward the latest trends in the restaurant business.

## Nashi pear with frozen cantaloupe melon pastille

Serves 4

- 1 For the nashi pear discs  
2 nashi pears (Fuyu variety)  
2 For the Kanihori cocktail  
40 g vodka  
50 g Pine (dry sherry)  
100 g sake  
175 g Sake Gensho  
3 For the soaked pear  
150 g Kanihori cocktail  
(see preparation no. 2)  
4 nashi pear discs  
(see preparation no. 1)  
4 For the frozen cantaloupe discs  
200 g Pine  
200 g grilled melon  
concentrate (see page 254)  
1 cube gelatin  
Finishing and presentation  
8 passion fruit seeds  
8 basil sprouts  
1 lime  
Shishito peppers
- 1 Peel the pear. Cut it vertically as close to the heart as possible, resulting in 2 discs each.  
2 Place the pear on a countertop and set down 2 square metal supports 1.5 cm high so they hold up the pear. Cut horizontally to extract the part protruding outside the supports.  
3 The cut the pear into 2-3 discs with a round mould 5 cm in diameter.  
4 Store in a container with water in the refrigerator.
- 2 Using a whisk, mix all the ingredients well and store in the refrigerator.
- 3 Put the cocktail in a sous-vide bag along with the nashi pear discs. Vacuum seal at 100% and store in the refrigerator for 4 h.
- 4 In a saucepan, bring part of the Pine to the boil with the melon concentrate. Next, dissolve the bloomed sheet gelatin. Add the rest of the liquid and freeze in a round silicone mould 3 cm in diameter and 5 mm thick.

Finishing and presentation  
Open the sous-vide bag and drain the pear discs.  
Place a pear disc on each dish and sprinkle a little shishito peppers over it. Put a cantaloupe disc on top and garnish with two passion fruit seeds and two basil sprouts. Finish with a little lime zest.



A festival of flavours, textures and colours.

## Nori millefeuille with tuna, tapioca and avocado

Serves 4

- 1 For the nori rectangles  
1 nori seaweed sheet
- 2 For the isomalt syrup  
250 g mineral water  
250 g isomalt
- 3 For the dry tapioca  
1 kg water  
150 g tapioca
- 4 For the tapioca dressing  
20 g powdered vinegar  
5 g hondashi
- 5 For the dressed puffed tapioca  
200 g sunflower oil  
20 g dry tapioca  
(see preparation no. 3)  
10 g tapioca dressing  
(see preparation no. 4)
- 6 For the nori millefeuille  
See the step-by-step instructions on page 246  
8 nori rectangles  
(see preparation no. 1)  
10 g isomalt syrup  
(see preparation no. 2)  
20 g dressed puffed tapioca  
(see preparation no. 5)
- 7 For the avocado and wasabi cream  
150 g ripe avocado  
20 g lime juice  
15 g wasabi paste  
10 g mineral water  
4 g fine salt
- 8 For the tuna  
100 g close tuna steak
- 9 For the soy sauce dressing with garlic oil  
40 g soy sauce  
10 g garlic oil (see page 254)
- Finishing and presentation  
10 g ginger  
1 lime
- 1 Using a sharp knife, cut the nori seaweed into 8.5 x 3.5 cm rectangles. Store in an airtight container.
- 2 Heat the mineral water in a saucepan with the isomalt until a syrup is formed. Allow to cool and set aside.
- 3 Boil the water in a saucepan. Once boiling, add the tapioca and cook for 15 min.  
Once this time has elapsed, remove the saucepan from the heat and allow to rest for 4 min so the tapioca can finish cooking. Then strain through a chinois and allow to cool in cold water to halt the cooking process.  
Allow to rest for 3 h in the cold water. Once this resting time has elapsed, drain well, spread it over baking parchment at room temperature and store for 12 h until completely dry.
- 4 Grind the hondashi in a coffee grinder. Then mix with the powdered vinegar and store in a covered container.
- 5 Heat the sunflower oil in a saucepan to 180°C. Fry the tapioca inside a fine sieve until puffed up and then drain on paper towels.  
Season with the tapioca dressing and store in an airtight container.
- 6 Place 4 nori rectangles on baking parchment brushed with isomalt syrup. Then brush them again with the syrup. Cover the surface of the seaweed with the puffed tapioca and lay another nori rectangle on top, also brushed with the syrup. Bake the rectangles at 120°C with minimal ventilation for 35 min.  
Once this time has elapsed, remove from the oven, allow to cool and store in an airtight container.
- 7 Remove the flesh from the avocado and blend it with the lime juice, wasabi paste and mineral water.  
Add the salt, mix well and store in the refrigerator.
- 8 Dice the tuna into 0.5 cm cubes and set aside.
- 9 Mix both ingredients and store in an airtight container.

Finishing and presentation  
Put the tuna in a bowl with the soy sauce dressing with garlic oil.  
Place a millefeuille on each dish.  
Draw a line of avocado cream over each, running from one end to the other. Place 10 g of marinated tuna steak alongside the cream. Using a fine grater, grate a little ginger over the tuna. Grate a little lime peel over the millefeuille.





# JAVIER & SERGIO TORRES

## COOKING AT HOME WITH THE TORRES BROTHERS

The Torres brothers invite you to their home to teach all the secrets of their cooking. Straight from these two renowned chefs, you'll learn new possibilities for the most common products that you can use to prepare delicious recipes that can be made in even the smallest kitchens. Pumpkin spaghetti carbonara, mountain rice paella with black sausage, stuff leg of lamb, monkfish suquet stew and our apple strudel are some of the nearly 90 dishes included in the book, explained step-by-step and with cooking tips from the Torres brothers.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA327  
264 pages  
194 x 240 mm  
Hardcover • Colour

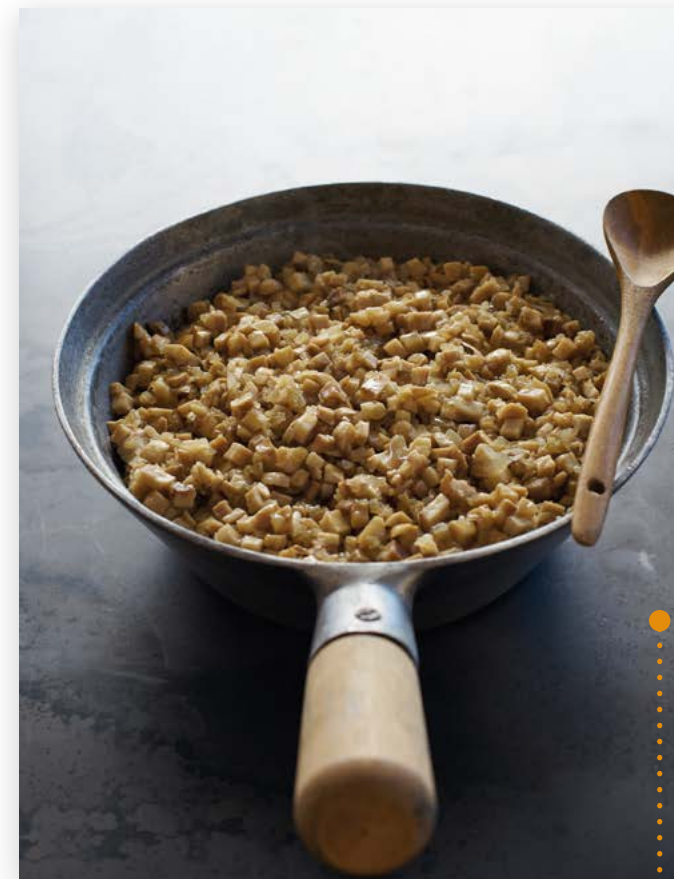


The most personal book from today's hottest chefs.

## Javier & Sergio Torres, authors

Javier and Sergio Torres (1970) are probably the most famous duo in the culinary world today. Having inherited their interest in cooking from their grandmother at a very young age, the brothers worked for years in several Michelin Star restaurants until they decided to join forces in 2002. They have successfully opened restaurants in both Spain and Brazil, they are culinary

advisers for several entities and over the last couple of years they have shown their love for cooking on television programmes like *Cocina2* and *Torres en la cocina*. Their recipe books include: *Brasiladois* and *From the land to the sky*, as well as *Cooking at home with the Torres Brothers*.



100 easy-to-make recipes at home.

Current and fresh design.

More than 100 top quality photos. Explanations of their 40 favourite products.

## TRUFA

Este hongo redondo, de distinto tamaño según la variedad, es el más apreciado en cocina y el más caro: cuesta entre 150 y 6.000 €/kg. Nace en el subsuelo de los húmedos bosques de robles y encinas, y para recolectarlo se utilizan animales adiestrados y con buen olfato para encontrarlo. Debido a su aroma intenso, la trufa se emplea en pequeñas cantidades, ya sea laminada o rallada.

«Nos gusta pelar las variedades de piel más gruesa, así se consigue una trufa agradable de comer, sin partes duras, y además el plato queda mucho más bonito y sutil».



Tricks and tips to be creative in the kitchen.

Allergen guidelines in each recipe.

All the techniques explained step-by-step.

## CÓMO COCER LOS GARBANZOS

Para 1 kg de garbanzo cocido

400-500 g de garbanzos secos (dependiendo de la variedad, pueden absorber más o menos agua)  
1 hoja de laurel  
1 cabeza de ajo  
6 bayas de pimienta  
Sal

Poner los garbanzos en remojo durante 12 h como mínimo a temperatura ambiente en un lugar fresco. Deben quedar completamente cubiertos de agua, teniendo en cuenta que al hidratarse doblarán o, incluso, triplicarán su tamaño. Se puede emplear tanto agua embotellada como agua corriente, aunque en este último caso solo si se trata de un agua baja en cal. Por norma general, las aguas de la costa son más duras—contienen más cal—que las del interior. Pasado el tiempo de remojo, escurrirlos y pasarlos bajo el chorro de agua del grifo.

Poner una olla al fuego con abundante agua (los garbanzos deben quedar cubiertos por unos 4 cm de líquido una vez en la olla) y agregar el laurel, las bayas de pimienta y la cabeza de ajo cortada por la mitad horizontalmente. Llevar a ebullición y, en ese momento, incorporar los garbanzos. Comenzar la cocción con el fuego vivo durante los 10 primeros minutos. Después, bajar el fuego y cocer lentamente durante 1,5-2 h, en función del tipo de garbanzo. Si durante la cocción hay que añadir líquido, porque este se ha evaporado y los garbanzos ya no quedan cubiertos, agregar agua hirviendo, nunca fría, pues eso cortaría la cocción y el resultado no sería el esperado.

Cuando queden 20 min aproximadamente para que concluya la cocción, agregar la sal. Una vez cocidos, retirar la olla del fuego y dejar que se enfríen en la misma olla y a temperatura ambiente. Cuando estén fríos, colarlos si se van a utilizar en el momento. De lo contrario, conservarlos en el agua, pero guardados en la nevera hasta que se empleen.

Antes de cocerlos, hay que poner los garbanzos en remojo durante 12 h como mínimo.

### Trucos Torres

- Los garbanzos también se pueden cocer en una olla a presión. Entonces el tiempo de cocción disminuirá mucho: estarán listos en tan solo 15-25 min, en función de la variedad de garbanzo y de la dureza del agua que se haya empleado.
- Hay quien añade una cucharadita de bicarbonato en el agua del remojo de los garbanzos, lo que disminuye el tiempo de remojo de 12 a 8 h, aproximadamente. Pero si nos pasamos en la cantidad, se puede conseguir el efecto contrario: esta legumbre quedará dura una vez cocida.
- Para acelerar la cocción de los garbanzos, se pueden escaldar antes de cocerlos, pero, sin duda, la mejor forma es la que se explica en la receta: un buen remojo y una cocción que, partiendo de agua hirviendo, sea lenta.



161

## BÚO CON GARBANZOS

Os proponemos dos recetas con el garbanzo como protagonista con resultados bien diferentes. La base de verduras es la misma, pero en una se emplean los garbanzos cocidos—en la hamburguesa— y en la otra remojados—en los crujientes—. Además os sugerimos una deliciosa salsa como acompañamiento.



Salsa negra de yogur y hierbas frescas (ver pág. 164)

Unos rodajitas, unas rodajas de pepino o una loncha de queso combinan a la perfección.

La hamburguesa de garbanzos también se puede comer en un panecillo.





# CRAFTS AND LEISURE



# THE BIG BOOK OF CRAFTS

Various Authors

## ABOUT

Are you interested in needlework and want to learn the right techniques from the beginning? Have you tried out some needlework and want to learn advanced techniques or try something new? Regardless of the starting point, this is the essential book about needlework.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA467  
320 pages  
215 x 245 mm  
Hardcover • Colour



Make the most out of the materials, choose the right fabrics and threads and use the equipment safely.



**Master the fundamental techniques:** making stitches, chain stitches, embroidering on a canvas, assembling patchwork blocks, quilting by hand or by machine...

**A complete technical guide on knitting, crocheting, embroidering, upholstery work, patchwork,** adding appliqué and quilting, with step-by-step explanations that clearly show how to make the basic stitches and progress towards more advanced techniques.

**Suitable for all levels, from simple stitch patterns and crochet to proposals for lace edgings,** adding star blocks and discovering the beauty of whitework embroidery.





# EASY CROSS-STITCHING

Various Authors

## ABOUT

Discover the magic of cross-stitching with an attractive selection of needlework possibilities to decorate your home, kitchen, bathroom, table, and baby's cradle, as well as make small sewing accessories, bags and original accessories for you. More than 70 different motifs make this book a source of inspiration so that you can make your own creations, whether you're a beginner or an expert.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA185  
100 pages  
194 x 240 mm  
Softcover • Colour



You can learn to create the most beautiful cross-stitching motifs to decorate your home for any time of year.

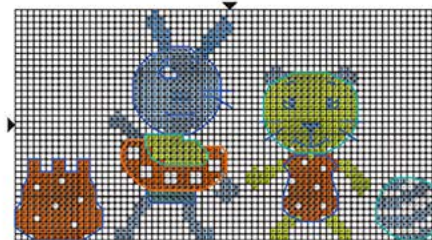
42 PARA EL BEBÉ

## ¡VAMOS DE PASEO!

Puntos empleados: Punto de cruz, Punto lineal e Hilván. Nivel: Conocedoras

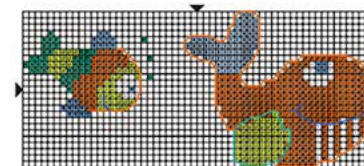
### MATERIALES

- Conjunto infantil DMC con zona especial para bordar a puntos contados.
- Hilo Mouliné DMC, en los colores que figuran junto al gráfico.
- Una ag. de bordar.



### REALIZACIÓN

1. Preparación de la tela. Primero procederemos a dividir la zona especial en cuatro partes iguales con un hilván de color contrastado a modo de guía para situar correctamente el motivo.
2. Centrar el motivo contando los cuadros de la tela y empezar el bordado por el centro.
3. Bordar con 2 hebras de hilo Mouliné para el punto de cruz y con 1 hebra para el punto lineal, sobre 1 cuadro de la tela en cada sentido, siguiendo el gráfico.



### SIGNOS DEL GRÁFICO

- Hilo Mouliné DMC:
- = azul 825
  - = naranja 740
- Punto de cruz:
- = verde 166
  - = verde 3812
  - = blanco
  - = azul 813
- Punto lineal:
- = verde 3812
  - = azul 825
  - = naranja 740

### Consejo

Elige los hilos con garantía de colores sólidos y utiliza todos de la misma calidad para que el aspecto del bordado sea uniforme.



Tablecloths, centrepieces, napkin rings, towels, bibs, greeting cards, boxes, bags, frames, garlands, house ornaments and much more.

Numerous patterns and motifs, old well-known designs, along with totally innovative ones: projects that go from chair cushions to carpets. Including all the explanations needed to make the proposals.

You'll find detailed instructions and a sheet for each project. You'll discover that embroidery and cross-stitching are just as fun as they are addictive!

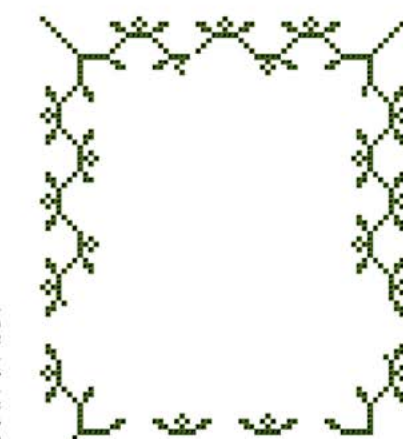
74 COMPLEMENTOS

## UNA BOLSA CON ENCANTO

Puntos empleados: Punto de cruz, Punto de lado, Bastillas, Yoyos, Pespunte e Hilván. Nivel: Conocedoras

### REALIZACIÓN

1. Preparación de la tela. Primero procederemos a cortar, en tela de lino, 2 rectángulos de 19 x 22 cm. y, en tela estampada, dos rectángulos de 19 x 24 cm. para el forro, 1 tira de 4 x 30 cm. para el asa y dos piezas de 5 x 5 cm. para hacer los yoyos.
2. Dividir uno de los rectángulos de tela de lino en cuatro partes iguales con un hilván de color contrastado a modo de guía para situar correctamente el motivo.
3. Centrar el motivo contando los hilos de la tela y empezar el bordado por el centro.
4. Bordar a punto de cruz, con 2 hebras de hilo Mouliné, sobre 2 hilos de la tela en cada sentido, siguiendo el gráfico.
5. Encarar los dos rectángulos de tela de lino de



por el centro.

6. Doblar la tira por la mitad, en sentido vertical, y unir a pespunte dejando un extremo abierto, girar del derecho y cerrar este extremo a punto de lado. Bordar los lados largos de la tira a bastillas con 2 hebras de hilo Mouliné, en color blanco.

7. Introducir la tela estampada, en forma de forro, dentro de la bolsa de lino, encaradas revés con revés. Doblar la tela sobran- te, en el lado superior, hacia el derecho, remeter 0,5 cm. y unir a bas-

tillas con 1 hebra de hilo Mouliné, en color blanco.

8. Hacer dos yoyos y coser un botón en el centro de cada uno.

9. Coser el asa y los yoyos, uno a cada lado.

### SIGNOS DEL GRÁFICO

- Hilo Mouliné ANCHOR:
- = verde 861
  - = blanco
  - = verde 1044
  - = amarillo 302
  - = rojo 1025
  - = verde 844
  - = marrón 379
  - = azul 123

### idea

Repite el bordado o algún motivo en la otra cara de la bolsa. Combinando los detalles tendrás "dos modelos en uno".



102



# EASY PATCHWORK

Various Authors

## ABOUT

You'll learn the trendiest way to sew and a new technique with each project: How to make appliqué, how to place invisible zips, how to place a clasp on a purse, how to place a bias tape on a case, and many more. Thousands of creative sewing projects so that you can have fun creating unique accessories! Dozens of creative sewing projects so that you have fun creating unique accessories. If you love crafts and are excited about starting out on a new adventure, don't hesitate to pick up this book.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA206  
100 pages  
194 x 240 mm  
Softcover • Colour



Discover the rewarding art of patchwork in a simple and fun manner!



44 PARA LA COCINA

## PARA LA MERIENDA

Puntos empleados: Bordado aplicación, Punto de pespunte, Punto de tallo, Punto llano, Bastillas, Ribete al bies, Pespunte, Punto de lado, Nivel: Conocedoras

### MATERIALES

- Tela de algodón, en distintos estampados y colores.
- Hilo Mouliné DMC en los colores: rosa 760 y 3705, verde 3348 y 911.
- Guata.
- Papel carbón especial para bordado.
- Ag. de bordar.
- Ag. n.º 7 u 8 para coser.

### REALIZACIÓN

- Para la bolsa cortar dos piezas de 23,5 x 29 cm y, para la parte superior, dos piezas de 12 x 29 cm.
- Para los ribetes, cortar tiras de 3 cm de ancho.

### FRESAS

1. Calcar el patrón de la fresa en la tela y recortar.
2. Coser por el revés dejando abierto el lado superior.
3. Girar la fresa del derecho, por la abertura.
4. Rellenar la fresa con guata.
5. Hilvanar alrededor del lado superior.
6. Tirar de los extremos del hilo para cerrarla.
7. Una vez completamente cerrada, coser.

### HOJAS

1. Calcar el patrón de la hoja en la tela y recortar.
2. Coser la hoja por el revés dejando una abertura.
3. Girar la hoja del derecho y cerrar la abertura.
4. Coser las hojas cogiendo como indica el dibujo.



### Truco

Antes de coser la pieza bordada a la bolsa, hilvana el revés, haz unos pequeños cortes en este margen para que quede plano y planchar.

A book full of great ideas, techniques and step-by-step instructions to help you create magnificent projects with spectacular designs.

Have fun for hours while you acquire a new skill by making a beautiful quilt.

Learn to turn your patchwork blocks into padded blocks and know the simple seams you need to do to finish your quilt.

Use the patterns in the book to make beautiful projects for you and your home. With these patterns, you'll have a complete collection of designs.

72 COMPLEMENTOS

## RELOJ DE CUCO

Puntos empleados: Pespunte, Punto de lado, Punto de pespunte, Bastillas, Punto de cadeneta, Punto de cruz, Bordado aplicación, Punto de festón separado. Nivel: Conocedoras

### MATERIALES

- Tela de lino, en color crudo.
- Tela de algodón en distintos estampados.
- Hilo Mouliné DMC, en los colores: marrón 433 y 838, beige 842 y 840.
- Entretela termoadhesiva.
- Guata.
- Papel carbón especial para bordado.
- Cordon de yute.
- Botones fantasía.
- Pequeños adornos de madera.
- Aguja n.º 7 u 8 para coser.
- Una ag. de bordar.

### REALIZACIÓN

1. Calcar puertas y ventanas en la entreteja. Planchar sobre la tela estampada y recortar. Unir al reloj a punto de lado.
2. Calcar los motivos bordados con papel carbón. Bordar con 3 hebras: las líneas discontinuas a bastillas, la línea gruesa de la ventana a punto de cadeneta y el resto de motivos a punto de pespunte.
3. En un lateral, coser el pájaro igual que en el paso 1. Encarar laterales y base sobre el reloj, derecho con derecho, y unir a pespunte.
4. Coser la cara posterior del reloj a pespunte, por el revés de la tela, dejando abierta la base.
5. Girar el reloj del derecho. Rellenar con guata. Cerrar la abertura de la base cosiendo a punto de lado por el derecho.
6. Alrededor del reloj y sobre las costuras bordar a punto de cruz con 3 hebras de hilo Mouliné.
7. Coser las dos piezas del tejado por el revés. Girar del derecho. Rellenar ligeramente con guata y cerrar la abertura.
8. Hacer una costura a punto de pespunte en el centro del tejado para marcar la cúspide. Coser al reloj a punto de lado.



### Truco

Utiliza lápices y bolígrafos de tinta soluble para dibujar los patrones y los diseños del quilt. Las líneas pintadas se eliminan normalmente con agua o al planchar.



# 80 PATCHWORK IDEAS

Various Authors

## ABOUT

Can patchwork be something more than a quilt or a cushion? Of course, there are endless possibilities to create truly beautiful and also useful projects! This book teaches you how to learn different patchwork techniques from scratch and how to apply them easily and simply to vastly different, useful and original projects like bags and stuffed animals. Let yourself be swept away by the magic of fabrics. 80 step-by-step projects that will help you learn everything you need to immerse yourself fully into the world of patchwork, whether you're a beginner or if you already have some basic ideas. Never has joining different pieces of fabric together been more enjoyable and relaxing. Try it and you'll get hooked!

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA550  
200 pages  
155 x 232 mm  
Paperback • Colour



Clear step-by-step explanations and patterns to make in each season.



## CONJUNTO DE COCINA

NIVEL DE DIFICULTAD: CONOCEDORAS

### Materiales

- Tela de lino, en color natural.
- Tela de algodón, en distintos estampados.
- Entretela termoadhesiva.
- Botina.
- Hilo Cotton de Coats Faber, para coser.
- Hilo Dual Duty de Coats Faber, para acolchar.
- Hilo Muliné ANCHOR de Coats Faber, en blanco 1.
- Cinta, de 1 cm de ancho.
- Agujas núm. 7 u 8 para coser.
- Agujas núm. 10 o 12 para acolchar.

### Puntos

- Bordado aplicación
- Punto de cadeneta
- Punto de festón separado
- Punture
- Punto de lado
- Hilván (ver puntos utilizados)

### REALIZACIÓN

#### PAÑO DE COCINA CON TAZAS

Cortar las piezas según esquema dejando 0,5 cm de margen para costuras. Coser a punture. En entretela, calcar el dibujo de tazas y tenares. Poner sobre el revers de la tela estampada, planchar para que queden pegadas y recortar siguiendo la línea del dibujo. Situar sobre la tela y unir a punto de festón separado. Borrar el humo a punto de cadeneta con 2 hebras de hilo Muliné. Montar igual que el paño de cocina a cuadros.



#### AGARRADOR

Cortar 8 piezas según patrón. Unir las piezas de 4 en 4. Cortar botina de la medida del agarrador. Hilvanar la botina sobre el revers de una de las piezas. Poner las dos caras derecho con derecho y en una esquina situar un trozo de cinta doblada. Coser a punture dejando una abertura. Girar del derecho. Cerrar la abertura. Girar del derecho. Cerrar la abertura. Girar del derecho. Cerrar la abertura.



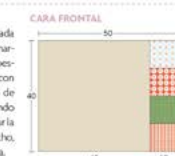
#### MANIPULA

Cortar 2 piezas de cada según patrón, dos piezas de la manopla entera para el fondo y dos piezas de botina. Unir según esquema. Hilvanar cara superior, botina y fondo juntas y acolchar con líneas verticales, según fotografía. Encasar las dos piezas resultantes derecho con derecho y unir a punture excepto la base.



#### PAÑO DE COCINA A CUADROS

Cortar las piezas de la medida indicada en el esquema dejando 0,5 cm de margen para costuras. Coser las piezas a punture. Poner las dos caras derecho con derecho y en una esquina situar un trozo de cinta doblada, coser a punture dejando una abertura. Girar del derecho y cerrar la abertura a punto de lado. Por el derecho, pasar un punture a 0,5 cm de la orilla.



46

We're all capable of making a tablecloth with this technique or decorating the kids' room with unique, hand-made pieces.

This book offers a sample of patchwork possibilities and a step-by-step guide to succeed with this exciting technique.

Both those who have already started patchwork and those who are complete beginners can find extra help here. This book prioritizes step-by-step visuals and detailed explanations for each task, offering all kinds of projects including pillowcases, book covers, appliques for clothes, small decorative figurines, bags, sewing baskets and quilts.

## QUILT CON FLORES

NIVEL DE DIFICULTAD: CONOCEDORAS

### Materiales

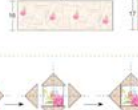
- Tela de algodón, en distintos estampados.
- Hilo GÜTENMANN Confortado para coser.
- Hilo GÜTENMANN Sully para acolchar.
- Botina.
- Papel carbon especial para bordado.
- Máquina de coser.
- Tijeras o "Cutters" circulares.
- Regla.

### Puntos

- Ribete al lado.
- Punto de lado.
- Punture (ver puntos utilizados).

### REALIZACIÓN

Cortar tres, cuadros y triángulos en las medidas indicadas según esquemas. Montar los bloques y el quilt siguiendo los dibujos. Calcar el dibujo de acolchar con ayuda de papel carbon especial para bordado y acolchar a máquina.



#### MONTAJE BLOQUES



126



Decoración

QUILT CON FLORES

This practical guide explains all the stitches that you need to know to do any type of quilting, from plain padded quilts to cross-stitching and crazy patchwork, and will allow you to discover little known techniques and confidently make the most creative designs.

**Consejo**  
En el bloque cuadrado los puntos de los triángulos quedan montados. Empieza a unir las piezas desde el centro hacia los extremos.

127

Cocina

CONJUNTO DE COCINA

47





IF YOU ARE LOSING YOUR LEISURE,  
LOOK OUT! IT MAY BE YOU ARE  
LOSING YOUR SOUL.

—VIRGINIA WOOLF



# COMPLETE CHESS COURSE

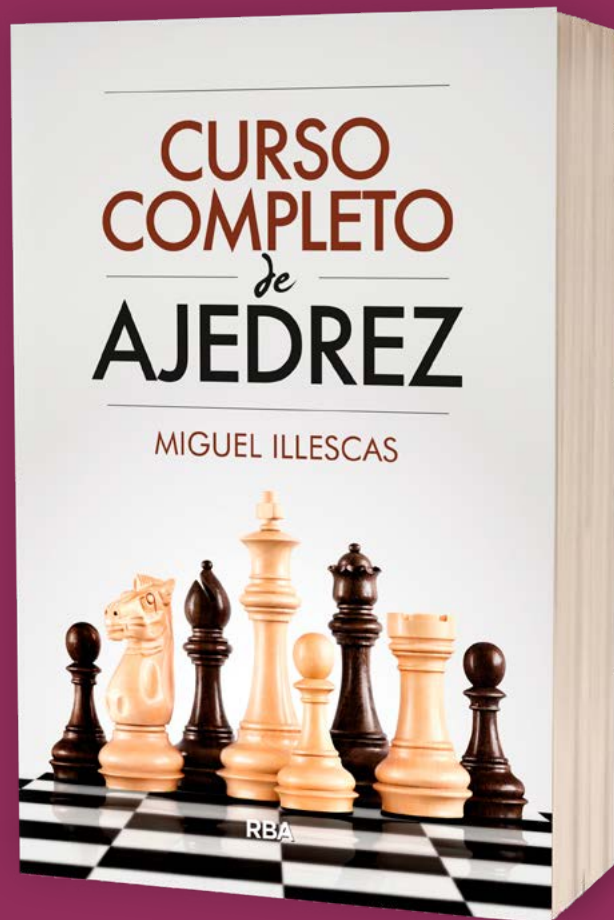
Miguel Illescas

## ABOUT

Chess helps to exercise and develop different mental skills as well as train scientific thinking. Whether we want to start learning or perfect our game, this great book is our essential guide. Hundreds of prized knowledge patterns over centuries of practice and analysis have been scrutinised with the help of cutting-edge technology to write the book.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA550  
832 pages  
155 x 232 mm  
Hardcover • Two Inks



Miguel Illescas, author

Miguel Illescas i Córdoba has been the Spanish undisputed Spanish individual and team chess champion many times. His eight individual Spanish undisputed chess championships are a record and he was the best Spanish chess player for many years. Illescas is also an important player in his efforts to popularise chess. In 2004, the FIDE awarded him the title of FIDE Senior Trainer, the highest international trainer title.

In the FIDE's Elo ranking list in July 2019, he had an Elo rating of 2162 points, making him the 5<sup>th</sup> highest ranked current Spanish player, and number 194 in the world. His highest Elo score was 2640 in July 1996 (26<sup>th</sup> in the world ranking).



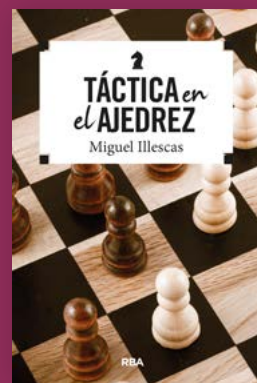
## CHESS OPENING MOVES

Ref. RPRA425  
240 pages  
140 x 213 mm  
Paperback



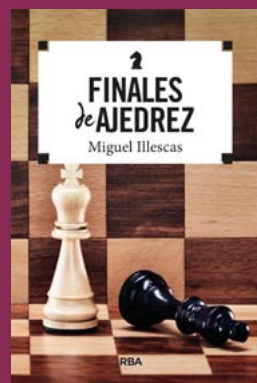
## CHESS STRATEGIES

Ref. RPRA426  
176 pages  
140 x 213 mm  
Paperback



## CHESS TACTICS

Ref. RPRA427  
224 pages  
140 x 213 mm  
Paperback

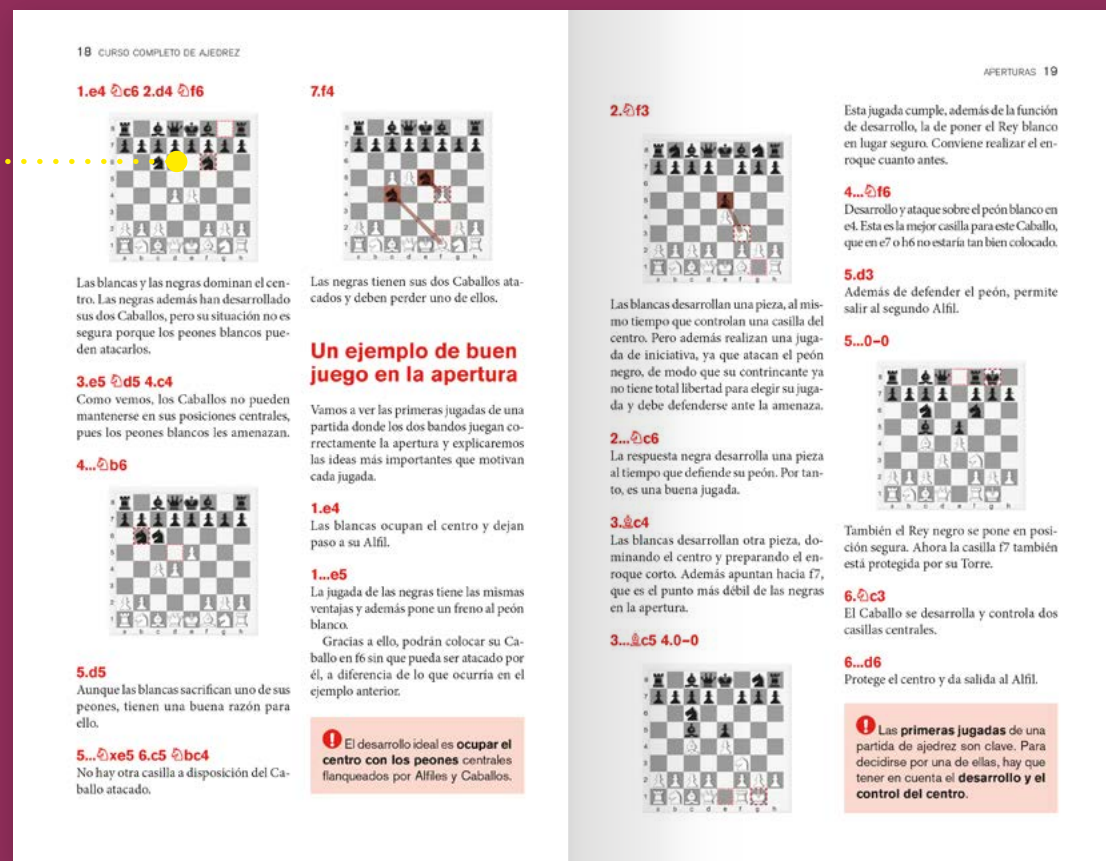


## CHESS ENDGAMES

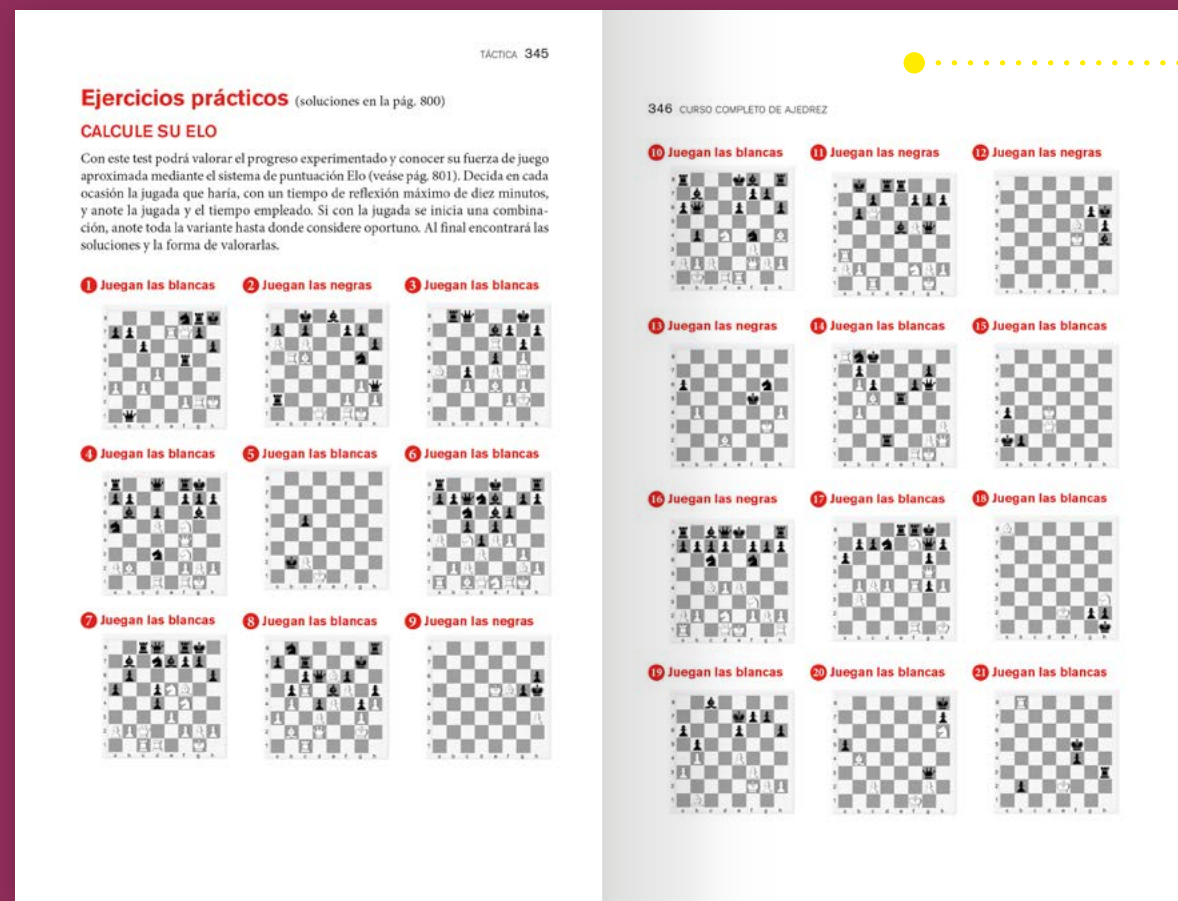
Ref. RPRA443  
208 pages  
140 x 213 mm  
Paperback

This is one of the most complete chess courses. This single volume includes all the rules and guidelines to start and safely progress in the game.

The book includes the basic foundations that each beginner must learn, up to the most advanced concepts.




## The essential chess guidebook.



The author is an eight-time Spanish chess champion.

Backed as a method by the prestigious Miguel Illescas Chess Academy, the book has been revised and optimised with the help of cutting-edge technology.



A top-down view of a rustic wooden surface with several spoons of different materials (metal and wood) scattered across it. The spoons contain various items: blue chia seeds, orange lentils, green sprouts, almonds, hazelnuts, chickpeas, red and white speckled beans, yellow pine nuts, and purple sprouts. A central white rectangular box contains contact information.

**RBA** | FOREIGN RIGHTS

[foreignrights@rba.es](mailto:foreignrights@rba.es) | Diagonal 189  
08018 Barcelona | T: +34 93 254 35 69