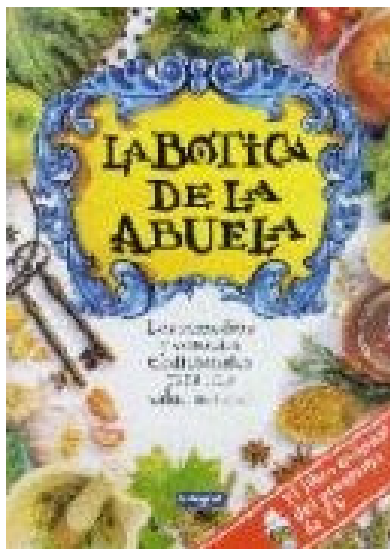


7 DE ABRIL: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

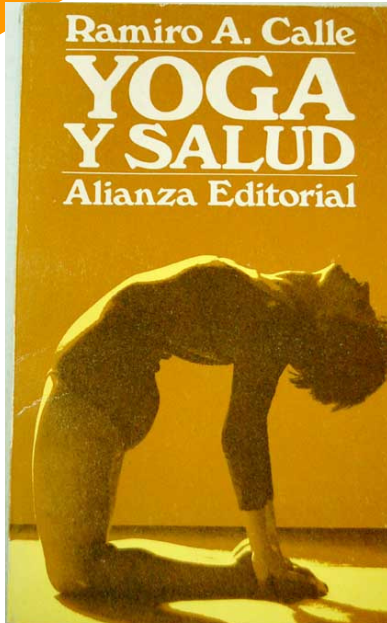
Guía bibliográfica sobre salud en tu biblioteca "As Quintas"



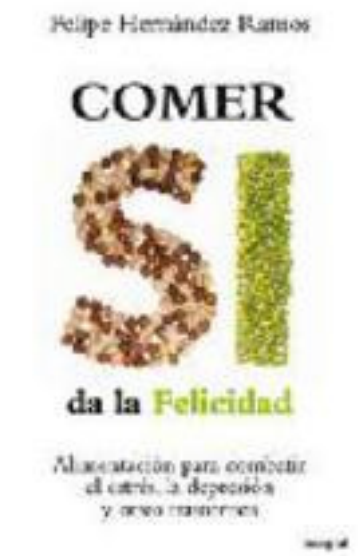
Un cuerpo para toda la vida: salud integral es un compendio de los condicionamientos que **Txumari Alfaro** ha ido adquiriendo durante los últimos 25 años en el campo de la medicina natural. Esta obra aborda soluciones a los principales problemas de salud, en especial de las mujeres pero también el de los hombres de cualquier edad. Para ello *Un cuerpo para toda la vida: salud integral* se divide en tres partes: Medicina biológica, Medicina integral y Soluciones naturales. La respuesta a los problemas de salud, pero también a cómo vivir saludablemente.



El objetivo es hacer llegar a la mayor cantidad de personas posibles los secretos de nuestras abuelas. Tratamientos preventivos, remedios caseros, recetas ancestrales, ungüentos, infusiones que alivian el cuerpo y el alma, todo un puchero de sabiduría popular transmitido de generación en generación. Medicina natural, al alcance de todos, respetuosa de los avances de la medicina natural.



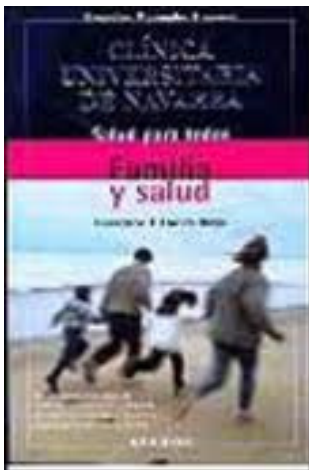
Escrito en colaboración con el periodista Josep Corbella, es el primer libro de divulgación del Dr. Valentín Fuster. Este especialista también trata de resolver las dudas más comunes que se plantean los ciudadanos sobre su salud cardíaca: cómo mantener el peso ideal, cómo superar el estrés o cómo controlar el colesterol.



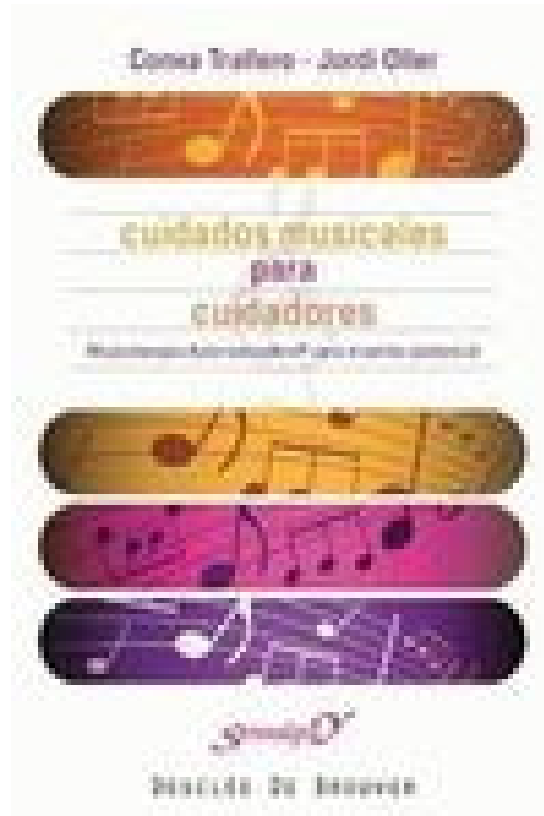
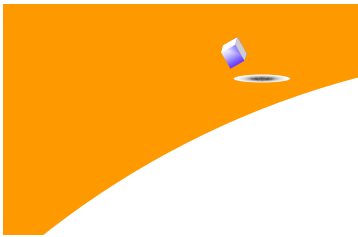
Muchos estudios auguran que la depresión nerviosa va a ser la epidemia del futuro y todos sabemos que ya hoy en día son desgraciadamente muy comunes el estrés, la angustia y la ansiedad, el insomnio, el miedo, los trastornos de alimentación, la hiperactividad infantil y los trastornos de aprendizaje. El reconocido especialista en nutrición ortomolecular **Felipe Hernández Ramos** advierte que el auge de estos trastornos ha coincidido con el deterioro de la calidad de nuestra alimentación y subraya la relación inequívoca entre la nutrición y el desequilibrio emocional. Así un déficit de ácido ascórbico puede provocar irritabilidad, un déficit de ácido fólico, insomnio; uno de calcio o cinc, alteraciones graves del sistema nervioso. En este libro explica los diferentes trastornos y propone para cada uno de ellos una alimentación y unos suplementos nutricionales que pueden reducir drásticamente a necesidad de medicamentos. Comer bien nos da salud y también bienestar emocional, felicidad.



Yogapilates en movimiento es una combinación única de las prácticas más reconocidas de acondicionamiento mental y corporal: el yoga y el pilates.



Transforma el estrés en energía, descubre tus fuentes internas de energía y alcanza metas seguras! Dominar las exigencias y compromisos de la vida diaria, tomar nuestras decisiones y alcanzar metas y, todo ello, con alegría... ¿Quién no quiere esto? En este libro se habla de las 3 fuentes de energía de las que dispone cada persona: la energía del cuerpo, el poder de los sentimientos y la fuerza del pensamiento. Estos nos conducen a través de la vida como si fuera un energético río, aunque a menudo su curso se ve perturbado por "piedras", y la energía se filtra y parece que desaparece, y los sobreesfuerzos, las tensiones y el estrés son las consecuencias. Quien quiera alcanzar sus metas con seguridad y extraer todo su potencial, debe conocer a la perfección sus propias energías y redireccionarlas, aprendiendo el arte de transformar las cargas y tensiones en algo estimulante, y el estrés en energía. El libro es "motivador" en todos los ámbitos: cuerpo, sentimientos y pensamientos, y estimula las fuentes energéticas de cada persona con probados ejercicios prácticos, programas de comportamiento, tablas y estrategias.



Cuidados musicales para cuidadores



Plan Municipal sobre drogas

