

5

ALIMENTACIÓN, DIETA Y MASAJES QUE CURAN

*Los secretos del buen comer.
Manos que hacen bien.*



Los alimentos son el combustible de organismo. Constituyen una fuente de energía y de nutrientes para que el cuerpo funcione adecuadamente. Reflexionar acerca de la importancia de los alimentos y como incluyen en nuestra vida es uno de los objetivos de este tomo como así también, informar cuáles son los problemas que surgen a partir de una nutrición incorrecta: obesidad, bulimia, anorexia. Hay también dietas y consejos especiales para personas que tienen problemas cardíacos, son diabéticos, celíacos, hipertensos, tienen colesterol o ácido úrico elevado. El libro funciona como guía para saber cuáles son las necesidades dietéticas según las etapas de la vida, dado que numerosos estudios han demostrado la influencia que los alimentos ejercen sobre la salud de todos.

También descubriremos las técnicas de masajes más beneficiosas para el organismo. Mediante amasamientos, estiramientos, golpes suaves y frotamientos sobre la piel, se logra estimular física y energéticamente el estado natural del cuerpo. Del mismo modo, los masajes aportan armonía, equilibrio, alejan las tensiones y ayudan a regular el sistema glandular. Un repaso a los diferentes tipos de masajes: Shiatsu, Tibetano, Reflexología y una explicación detallada de cómo trabaja cada uno de ellos y qué beneficios proporcionan sobre el cuerpo.

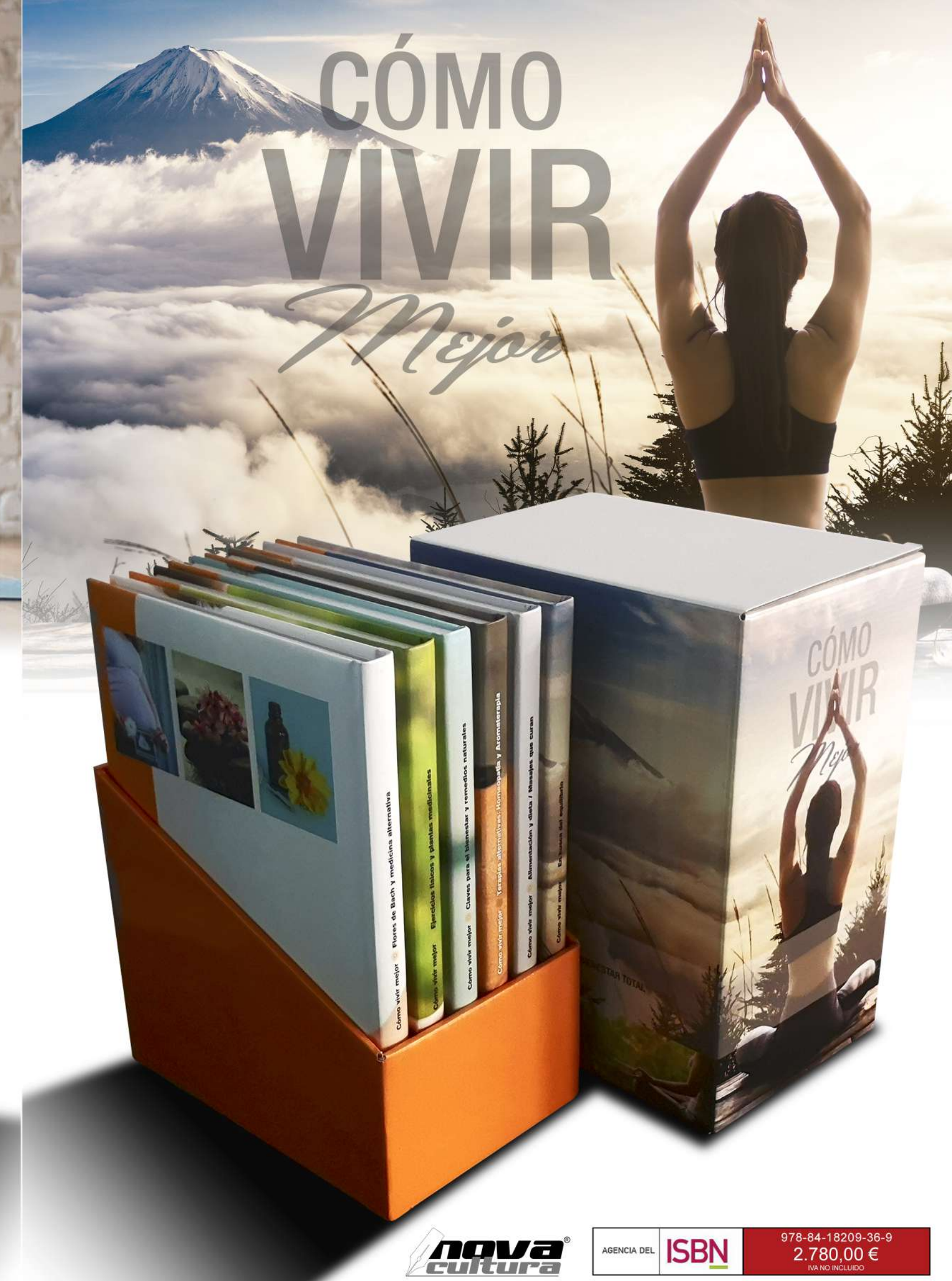
6

EN BUSCA DEL EQUILIBRIO

*Energía para sentirse bien en cuerpo y mente.
Técnicas de relajación y yoga.*



Durante siglos las personas han recurrido a la relajación y a la meditación como una de las formas de conseguir armonía interior. Hoy, cada vez son más los médicos y especialistas que las recomiendan para superar el estrés y las presiones de la vida moderna y además para lograr un mejor funcionamiento orgánico, ganar energía, vitalidad y aumentar la capacidad de concentración. En este libro se presentan diversas técnicas, fáciles de llevar a cabo para incorporar la relajación o la meditación a su rutina diaria. Además, una propuesta semanal con ejercicios de respiración y consejos que ayudarán a incrementar su bienestar físico y mental. Conoceremos todo acerca del yoga. Más que una simple técnica, el yoga es una filosofía que ayuda a desarrollar y armonizar todos los aspectos de la vida: el espiritual, el mental, el físico y el emocional. Conoceremos cuáles son las principales virtudes de esta práctica, que está al alcance de todos, sin importar el estado físico ni la edad. Cuáles son las diferentes posturas de una sesión básica de yoga y también ciertas posturas que trabajan sobre órganos determinados del cuerpo mejorando la circulación, permitiendo que todas las células reciban un mayor aporte de oxígeno y nutrientes. Una guía completa con consejos y ejercicios fáciles de hacer y que le permitirán elevar al máximo la vitalidad, reducir las tensiones, desarrollar más confianza, seguridad y lograr un estado de plenitud y equilibrio.



nova cultura

AGENCIA DEL ISBN

978-84-18209-36-9
2.780,00 €
IVA NO INCLUIDO

TÍTULOS DE LA OBRA COMO VIVIR MEJOR

- 1· CLAVES PARA EL BIENESTAR Y REMEDIOS NATURALES
- 2· EJERCICIOS FÍSICOS Y PLANTAS MEDICINALES
- 3· FLORES DE BACH Y MEDICINA ALTERNATIVA
- 4· TERAPIAS ALTERNATIVAS: HOMEOPATÍA Y AROMATERAPIA
- 5· ALIMENTACIÓN Y DIETA / MASAJES QUE CURAN
- 6· EN BUSCA DEL EQUILIBRIO



1

CLAVES PARA EL BIENESTAR Y REMEDIOS NATURALES

Cuerpo, mente y espíritu en equilibrio. Con nuevas alternativas para el alivio de los dolores comunes.



Una guía completa para toda la familia acerca de cuáles son los cuidados que hay que seguir para tener una vida más plena y saludable. No se trata solo de aprender a comer bien y de mantenerse en un buen estado físico sino que además hay que realizar chequeos médicos, cuidar las emociones, evitar el estrés y los hábitos que dañan el cuerpo: cigarrillo, alcohol y drogas. En un lenguaje accesible y con muchas imágenes, el lector encontrará todo lo que necesita. Además, introducción al uso de remedios y de terapias naturales. Desde épocas remotas el ser humano recurrió a las hierbas, al barro y a lo que tenía más a mano para calmar todo tipo de dolores y afecciones. Hoy, si bien los medicamentos son cada día más sofisticados, llama la atención el hecho de que los recursos terapéuticos naturales convivan con los fármacos que se venden con receta. La idea de este apartado es reseñar a través de diferentes secciones, cada uno de ellos sobre un aparato o sistema y los órganos que lo forman, las enfermedades más frecuentes y qué remedio o terapia natural conviene aplicar. A veces, mediante una adecuada alimentación, la ayuda de la herboristería, la aromaterapia o la práctica de la meditación o el yoga, las afecciones desaparecen y el cuerpo recupera el equilibrio y la vitalidad perdida.

2

EJERCICIOS FÍSICOS Y PLANTAS MEDICINALES

Los mejores aliados de la salud



Adoptar una rutina de ejercicios físicos como práctica diaria es probablemente una de las actitudes más positivas que ayudan a mantener el cuerpo sano. La realización de ejercicios proporciona beneficios a corto y a largo plazo ya que mejoran la actividad general del organismo y ayudan a prevenir enfermedades. Cuáles son los más adecuados de acuerdo a las necesidades de cada persona y qué tipo de ejercicios conviene hacer para desarrollar más y mejor cada parte del cuerpo.

En este libro, también se presentan una amplia gama de plantas que tienen efectos curativos en diferentes afecciones. Muchas resultan muy útiles a la hora de calmar trastornos hepáticos, migrañas, afecciones intestinales, problemas de hipertensión o dolores musculares. Hay también plantas que son depurativas, analgésicas, tónicas y antisépticas. Cómo prepararlas y usarlas. Las hierbas suelen tomarse en forma de infusión o usarse en tinturas y decocciones. También sirven para preparar ungüentos o compresas frías o calientes.

3

FLORES DE BACH Y MEDICINA ALTERNATIVA

Una guía con todas las terapias sin descuidar las emociones.



La técnica floral del Dr. Bach es un método terapéutico alternativo, creado para enfrentar diferentes padecimientos emocionales y así liberar tensiones. El sistema está compuesto por 38 remedios que alivian entre otras cosas, el miedo, el desaliento, la tristeza, el agobio, la falta de confianza, la indecisión, la ansiedad. A partir de estas esencias florales el cuerpo físico recupera la vitalidad, la mente se serena y esto permite recobrar la armonía perdida. Una por una, qué cura cada flor.

En este libro también analizamos la popularidad de la medicina alternativa, que no ha parado de crecer con el correr de los años. Cada vez son más las personas que recurren a ella para controlar mejor el estado general del organismo. Si bien ninguna de ellas sustituye a la medicina tradicional, lo cierto es que la complementan. Este tomo pretende ser una guía acerca de cuáles son las medicinas no tradicionales que se ocupan de brindar salud y bienestar al organismo. Desde las más reconocidas y aceptadas como la Homeopatía, Ayurveda, Acupuntura y Medicina China, hasta los sistemas terapéuticos físicos y energéticos como Quiropraxia, Osteopatía, Reflexología, Feng Shui y otras. Una manera de interiorizarse en el conocimiento de cada una de ellas, saber como actúan y qué tipo de afecciones curan y previenen.

4

TERAPIAS ALTERNATIVAS: HOMEOPATÍA Y AROMATERAPIA

Los mejores remedios naturales se suman a las esencias del bienestar

Una guía clara y práctica acerca de la homeopatía. Su historia, sus aplicaciones, sus usos y ventajas.

Cuáles son los remedios naturales más importantes y cuál es la diferencia con la medicina tradicional.



Cómo elegir el remedio correcto de acuerdo al tipo de paciente. Instrucciones para armar un botiquín homeopático de primeros auxilios y cómo usar esta medicina en diferentes etapas de la vida: niños, embarazadas, ancianos.

Además, la historia y el desarrollo de la aromaterapia como terapia alternativa. Los aceites esenciales que se extraen de las diferentes plantas tienen para esta disciplina, diferentes efectos terapéuticos que actúan sobre la mente, el cuerpo y el espíritu. Cuáles son esos aceites y de qué manera se aplican: baños, masajes, inhalaciones. Consejos especiales para tratar diferentes tipos de piel y qué aromas usar para optimizar el lugar del trabajo y estudio.