



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA VIVIR MEJOR

TOMO 1 / Salud en la madurez

TOMO 2 / Consejos para mantener una salud optima mientras descansas

TOMO 3 / Bienestar, remedios naturales y prevención de enfermedades



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA VIVIR MEJOR



Agu. Sap. Oct. Nov. Dec.



AGENCIA DEL ISBN 978-84-10331-17-4
1.650,00€
IVA NO INCLUIDO



CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA VIVIR MEJOR

Salud en la madurez.

Consejos para mantener una salud optima mientras descansas.

Bienestar, remedios naturales y prevención de enfermedades.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA VIVIR MEJOR

TOMO 1 / Salud en la madurez

- ¿Qué es envejecer?
- El sistema nervioso
- El aparato cardiocirculatorio
- El esqueleto
- El sistema muscular
- El aparato respiratorio
- El aparato digestivo
- La piel. El sistema tegumentario
- Trastornos físicos habituales
- Trastornos circulatorios y problemas cardíacos
- Diabetes
- Prostatitis
- Alzheimer
- Envejecer: una experiencia
- Hábitos alimentarios
- Actitudes sexuales y conductas
- Nivel de energía: cambios en la 3ª edad
- Cambios psicológicos
- Las emociones
- Calidad de vida y estrés
- La automedicación y sus riesgos
- Dieta y nutrición en la la 3ª edad
- Las barreras domésticas y la seguridad
- Actividades físicas y ejercicios cognitivos

TOMO 2 / Consejos para mantener una salud optima mientras descansas

- Dormir es salud
- La higiene del sueño
- El valor del sueño
- Fases del sueño
- Sonambulismo
- La melatonina
- Etapas del sueño
- Cronotipos
- Fases del sueño
- Dormir y comer bien
- Trastornos del sueño
- Síndrome de la Bella Durmiente
- ¿Qué es el insomnio?
- Sueño y salud.
- Vivienda saludable
- El espacio de descanso
- Principios del buen dormir
- La ropa de cama y complementos
- El colchón: el rey del dormir
- Fisioterapia
- El masaje
- Magnetoterapia
- Presoterapia
- Hidroterapia
- Reflexología
- Mindfulness

TOMO 3 / Bienestar, remedios naturales y prevención de enfermedades

- Introducción
- Plantas medicinales y sustancias vegetales
- Utilización de las hierbas medicinales
- Principios activos ¿Qué son?
- Propiedades medicinales
- Hierbas y plantas que curan
- Soluciones para problemas molestos
- Cefaleas y migrañas
- Ojos. El placer de ver
- Conjuntivitis
- Orzuelos
- Sistema Respiratorio
- Resfriado común
- La gripe
- Asma
- Rinitis alérgica
- La salud de la boca
- Dolor de muelas
- Halitosis
- El oído. ¿Cómo funciona?
- Articulaciones
- Dolor de Espalda
- Artritis
- Reumatismo
- Gota
- Sistema urinario
- Cistitis
- Sistema digestivo
- Estreñimiento
- Diarrea
- Gastroenteritis
- Colesterol
- Sistema cardiovascular
- La hipertensión y la lipotimia
- Sistema nervioso
- Depresión
- Piel y pelo
- Trastornos del sueño
- Los hongos medicinales
- Hongos según la Medicina Tradicional China
- Algas: las plantas marinas
- Las virtudes de la miel
- Propiedades de las uvas
- El limón y sus poderes
- El ajo purificador
- La cebolla
- Fitoterapia china
- Medicina ayurvédica
- Niveles de prevención