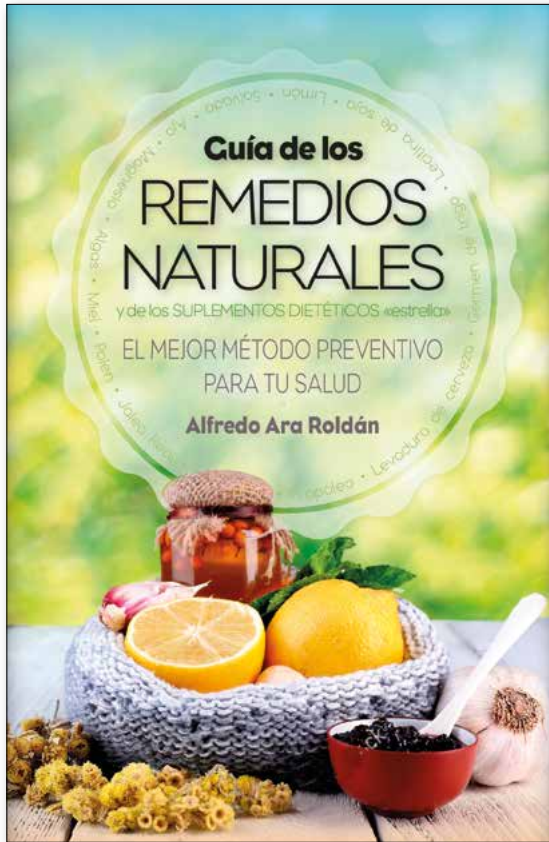


Guía de los remedios naturales *y de los suplementos dietéticos «estrella»*

Miel, polen, jalea real, propóleo, aloe vera,
lecitina de soja, limón, salvado, ajo, magnesio,
algas, melatonina, quercitina,
coenzyma Q-10, aloe vera...

Algunos son suplementos y otros remedios
naturales que cada vez están más de moda.
Con efectos antioxidantes, multinutrientes,
vitamínicos, probióticos, pero,
¿qué son realmente? ¿Sabemos distinguirlos?
¿Para qué sirven? ¿Son realmente efectivos?
¿Dónde comprarlos? ¿Pueden prevenir
enfermedades? ¿Retrasan de verdad
el envejecimiento?





Guía de los remedios naturales

y de los suplementos dietéticos «estrella»

En una sociedad profundamente medicalizada, en la que todos estamos convencidos de que existe un remedio para nuestra enfermedad, ponerse enfermo ha pasado a ser un hecho normal y cotidiano; pero lo normal no es estar enfermo: lo normal sería gozar de buena salud. Esta aceptación inconsciente hace que se descuiden prácticas saludables preventivas muy simples cuando cualquier método preventivo resulta, tanto a corto como a largo plazo, la mejor «cosecha» para tu bienestar. Tú eliges, ¿cuidarte o curarte?



Alfredo Ara Roldán



Alfredo Ara Roldán. Vinculado al mundo de las terapias naturales desde hace más de 30 años en diferentes terrenos que abarcan la práctica profesional, la divulgación, la docencia y la investigación. Su actividad como conferenciante es bien conocida tanto a nivel nacional como internacional y participa asiduamente en diversos programas de radio, revistas, periódicos y prensa especializada. Está considerado un especialista en fitoterapia y ha colaborado estrechamente como asesor de distintos laboratorios en el desarrollo de nuevos productos y recuperación de recetas tradicionales. Ha escrito varios libros, entre los que cabe destacar *Las 40 plantas medicinales más populares de España*; *100 plantas medicinales escogidas*; *El libro de la salud natural para la mujer* y *Los alimentos de la A a la Z* (2007).

Salud

• Guía de los remedios naturales

Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Guía de los remedios naturales

IBIC: V, VXH

ISBN: 978-84-16002-91-7

Rústica • 14,5 x 22 cm

256 páginas, ilustrado

PVP: 19,00€

