

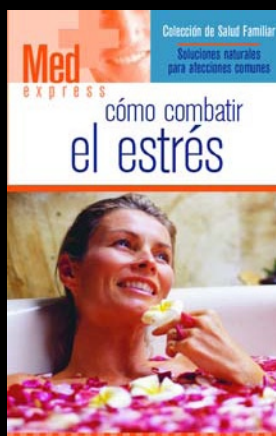
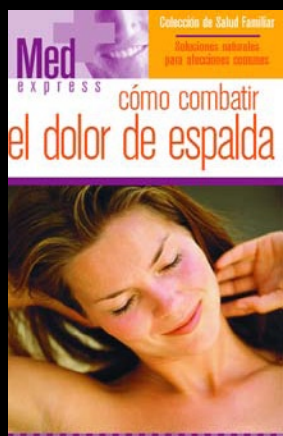
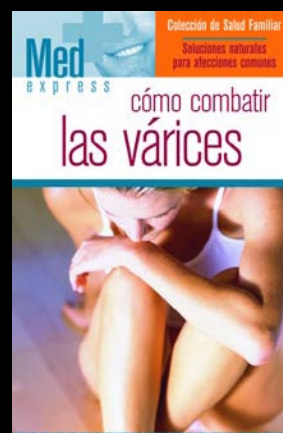
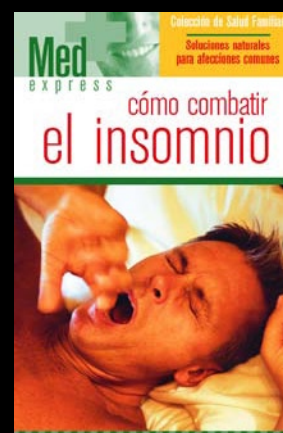
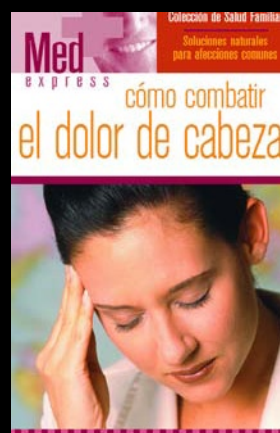


Colección de Salud Familiar

Soluciones naturales para afecciones comunes

- 12 títulos de 64 páginas cada uno • Tapa flexible a todo color
- Formato 13 cm x 21 cm ideal para coleccionar
- Diseño moderno de gran atractivo visual para el público
- Ilustrados íntegramente a color, con más de 150 fotografías por título

La nueva colección de salud natural **Med Express** aporta consejos saludables y fáciles de aplicar en casa, ya sea a solas como con la ayuda de un ser querido. Estos consejos van desde cambios de hábitos que ayudan a prevenir enfermedades hasta remedios caseros, técnicas de relajación, masajes y ejercicios que provienen de la milenaria sabiduría del Oriente, tales como el yoga, el reiki, la meditación, el shiatsu, y la hidroterapia. Por sus características de diseño y enfoque de contenido, la nueva colección **Med Express** resulta una respuesta única para un público ávido de soluciones naturales para prevenir o aliviar las afecciones frecuentes.



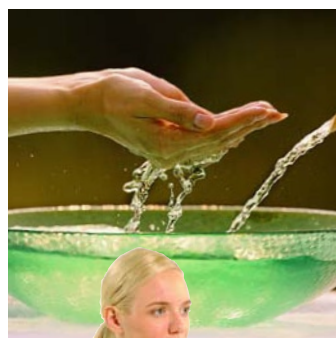
Presentación

La nueva colección de salud natural **Med Express** aporta consejos saludables y fáciles de aplicar en casa, ya sea a solas como con la ayuda de un ser querido. Estos consejos van desde cambios de hábitos que ayudan a prevenir enfermedades hasta remedios caseros, técnicas de relajación, masajes y ejercicios que provienen de la milenaria sabiduría del Oriente, tales como el yoga, el reiki, la meditación, el shiatsu, y la hidroterapia. Por sus características de diseño y enfoque de contenido, la nueva colección **Med Express** resulta una respuesta única para un público ávido de soluciones naturales para prevenir o aliviar las afecciones frecuentes.



Características técnicas

- 12 títulos de 64 páginas cada uno
- Formato 13 cm x 21 cm ideal para coleccionar
- Diseño moderno de gran atractivo visual para el público
- Ilustrados íntegramente a color, con más de 150 fotografías por título



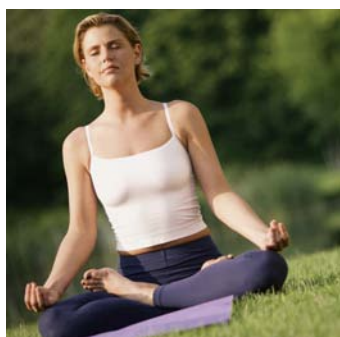
Títulos

- Cómo combatir el dolor de cabeza
- Cómo combatir el insomnio
- Cómo combatir los resfríos
- Cómo combatir las alergias
- Cómo combatir el cansancio
- Cómo combatir problemas digestivos
- Cómo combatir las várices
- Cómo combatir malestares femeninos
- Cómo combatir el estrés
- Cómo combatir el sobrepeso
- Cómo combatir problemas de la piel

Objetivos y contenido

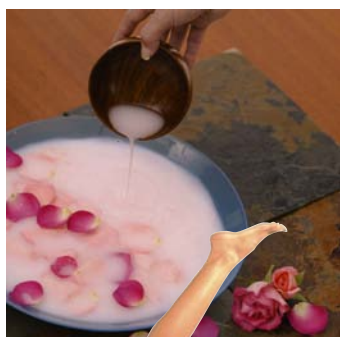
La estructura interior de cada título de la colección, se divide en cuatro secciones fijas destinadas a:

1



INTRODUCCIÓN Dar un panorama breve y sencillo sobre lo que significan estas afecciones y los riesgos que revisten. Con las advertencias correspondientes sobre cuándo se debe **consultar al médico**. También, un panorama de la forma de **prevenirlas** ya sea con hábitos de vida sanos, ejercicios, deportes, etc.

2



TERAPIAS COMPLEMENTARIAS Ofrecer un panorama completo de las terapias complementarias que ayudan como **tratamientos alternativos** y paralelos a los indicados por el médico como una forma de aliviar síntomas de manera rápida, efectiva y placentera.

Estas terapias son las más variadas, amplias y **probadas**. Se pueden aplicar sin riesgos en el propio hogar y tienen el aval de miles de años de uso por las antiguas culturas de Oriente. Además, son **tratamientos siempre suaves**, que aportan beneficios básicos tales como el calmar los estados nerviosos que afectan, recrudescen o son causas de los malestares comunes.

Con **fotografías paso a paso** y detalladas explicaciones se brindan ejercicios y movimientos de masajes efectivos para cada una de las afecciones que abarca la colección.

Entre las técnicas presentadas se incluyen el **yoga**, los **masajes chinos**, los **masajes** y **automasajes tradicionales**, la **hidroterapia**, la **reflexología**, el **reiki** y el **shiatsu**, ya que son las terapias más conocidas y probadas en Occidente y las más fáciles de poner en práctica en forma personal, dentro del ámbito del hogar.





3



PLANTAS QUE CURAN Ofrecer también el detalle de **hierbas y esencias naturales** que los médicos fitoterapeutas, especializados en el tema, recomiendan como las más seguras para cada dolencia, sin dejarse influir por los conocimientos populares al respecto, no siempre exactos.

Esto incluye recomendaciones acerca de **infusiones, tisanas, decocciones, cápsulas** o **tinturas** que pueden ingerirse sin riesgo, y también una selección de aceites esenciales que se aplican sobre la piel o en baños de inmersión, para mejorar el ánimo y promover el bienestar ante los malestares puntuales que se presentan en cada título.

4



ALIMENTOS SANADORES Ofrecer consejos prácticos sobre la importancia de la alimentación equilibrada, y los alimentos que resultan especialmente sanadores para determinados males, siempre fundamentando con asesoramiento médico de especialistas en **nutrición natural**, que indican la razón y los componentes de dichos alimentos que en coincidencia con la medicina tradicional, deben formar parte del menú diario para **fortalecer al organismo** puntualmente en referencia a sus carencias.