

Ventajas singulares

• ¿Cuáles son las huellas más antiguas del uso de plantas medicinales?

Recientes hallazgos arqueológicos realizados en la India han demostrado que los usos curativos de las plantas se remontan al menos unos 10.000 años en el tiempo, mientras que los documentos escritos más antiguos que dan prueba testimonial de ello pertenecen a la cultura china, con ejemplos como el "Herbolario" de Shên Nung, escrito en torno al año 2.700 a. C.

• ¿Cuál es el origen de la acupuntura?

El uso de la acupuntura aparece en China hace cinco mil años. Su conocimiento no llegó a Europa hasta el siglo XVII, pero se consideró poco más que una curiosidad. No fue hasta la primera mitad del siglo XX, a través de la presencia francesa en la región de Indochina, cuando empezaron a recibir un mayor reconocimiento médico.

• ¿Dónde nace la reflexoterapia?

Para los antiguos egipcios y griegos el masaje fue uno de los principales métodos terapéuticos disponibles en aquel tiempo. Con él no solo conseguían aliviar los dolores, sino que también restauraban las fuerzas. En varios papiros egipcios de alrededor del año 2.500 a. C. se mencionan y describen técnicas de manipulación que permiten afirmar que los médicos y sacerdotes del antiguo Egipto fueron los creadores de la reflexoterapia.

La salud ha sido desde siempre una constante preocupación de la humanidad. La educación y promoción de los buenos hábitos saludables, así como el conocimiento de nuestro cuerpo y de sus dolencias, son aspectos imprescindibles para alcanzar una mejor comprensión de la salud y de nuestro bienestar físico y emocional. Para lograr este desarrollo completo del ser humano, es muy importante regular la armonía entre el desarrollo físico, la formación intelectual y el crecimiento emocional y espiritual, todo ello apoyado además por un entorno social y un ambiente natural adecuados.

La medicina natural es un concepto bastante amplio que incluye una gran variedad de técnicas terapéuticas complementarias y alternativas a la medicina convencional y que pretenden conseguir el alivio o la curación de las enfermedades por medio de los productos procedentes directamente de la naturaleza, sin síntesis y con escasa o nula manipulación. La homeopatía, la acupuntura, la fitoterapia, el biomagnetismo o la digitopuntura son algunos ejemplos de estas prácticas. Los principios teóricos de la medicina natural y de sus poderes curativos fueron descritos por primera vez alrededor del siglo IV y V a.C. por algunos seguidores de Hipócrates y Galeno. En estos tratados se sostenía que la naturaleza dota al organismo humano con una serie de poderes internos que le sirven para autorregularse, restaurándose a sí mismo su salud. Esta teoría explica algunos síntomas y signos fisiológicos, como las inflamaciones y la fiebre, como intentos del organismo para alcanzar el equilibrio y unas condiciones vitales estables.

La medicina natural se basa en tres principios fundamentales: aprovechar la tendencia natural del organismo a buscar el equilibrio, promover la salud a través de la higiene y unos buenos hábitos y utilizar remedios de origen natural que actúan sobre el organismo como suaves estímulos carentes de efectos secundarios. Otro elemento importante de la medicina natural es el principio del tratamiento de la persona total, es decir, se trata más al individuo que a la enfermedad.

La salud no consiste sólo en sentirse bien hoy, sino también en saber que nos sentiremos bien mañana. Y la mejor forma de disfrutar de esa tranquilidad es la puesta en práctica de unas condiciones de vida saludable, marcadas por el ejercicio físico, el consumo de una dieta equilibrada y hacerse regularmente un chequeo de salud como herramienta preventiva. Por ello, para poder tomar cualquier medida acerca de nuestra salud necesitamos saber primero cómo funciona nuestro cuerpo. Eso nos permitirá adoptar hábitos saludables e introducir cambios en nuestra rutina diaria que los favorezcan; poder distinguir, por ejemplo, entre los alimentos que mejor nos convengan y acercarnos a la naturaleza para encontrar remedios tradicionales utilizados con eficacia desde hace miles de años.



Valores singulares

- Ofrece a los lectores respuestas claras y bien fundamentadas a todas las preguntas e inquietudes que surgen en nuestra vida cotidiana sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo y el cuidado de nuestra salud.
- La garantía de unos contenidos actualizados con rigor y que proporcionan una información accesible para ofrecer al lector las claves de la relación entre la medicina natural y el cuidado de nuestra salud.
- Tras una visión general de cómo funciona nuestro cuerpo, presenta un detallado recorrido por las principales técnicas empleadas en la medicina natural, como la hidroterapia o la termoterapia, y por una serie de prácticas beneficiosas para nuestro bienestar físico y mental, como los masajes, la sauna o el Tai Chi.
- Una edición completamente revisada por los grandes especialistas en los temas tratados, tan atractiva e interesante para un aficionado, como para el estudioso más exigente.
- Nuevo diseño más moderno y atractivo, con un extraordinario despliegue visual, con imágenes obtenidas mediante modernas técnicas fotográficas y de reproducción.
- Textos redactados con un estilo sencillo, entretenido y didáctico que facilitan al lector el conocimiento de los grandes secretos de la medicina natural y la salud.



¿Por qué es **importante** tener esta colección?

“ES MUY IMPORTANTE REGULAR LA ARMONÍA ENTRE EL DESARROLLO FÍSICO, LA FORMACIÓN INTELLECTUAL Y EL CRECIMIENTO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL”.

Con esta excepcional colección dispondremos de una edición de lujo singular, una obra única que sólo estará al alcance de unos pocos afortunados.

Los libros nunca pasarán de moda, nada puede sustituir la sensación de abrir uno para consultar sus páginas. Un libro es un objeto que está lleno de sensaciones y recuerdos, cada libro tiene un valor simbólico y emocional, está unido a nosotros y a nuestra propia historia.

Ficha Técnica

CONTENIDO DE LOS VOLÚMENES

- Bienestar físico y mental
- La salud y la prevención
- El cuidado y la salud de los niños
- El cuidado y la salud en las personas mayores
- Enfermedades y trastornos más frecuentes
- Terapias naturales
- Terapias orientales y aplicaciones de la naturopatía
- El masaje
- Las plantas medicinales
- Fitoterapia
- Mantenerse en forma
- Alimentos y cocina sana

ACABADOS

Nº de tomos: 12 volúmenes.

Paginación: 3.600 páginas impresas a todo color.

Interiores: Papel Creator Silk 135g. con barnizado semimate.

Guardas: Papel Munken Lynx 170g. barnizado y acabado mate.

Cubiertas: Papel Creator Silk 135g. Impresas en negro y plastificado mate anti-scratch con estampación plata, golpe en seco y reserva de UVI.

Sobrecubierta francesa: Papel Creator Silk 200g., acabado semi mate con plastificado mate, reserva de UVI y estampación plata.

Encuadernación: Cartoné cosido con lomo redondo.