



Contenido

Introducción 3



SECCIÓN I – *Día a día con sabor* 8

- 1. Los secretos de la buena alimentación 9
- 2. Nutrientes: las funciones de cada uno 15
- 3. Cómo preparar un menú saludable 19
- 4. Recetas básicas 25

SECCIÓN II – *Sistema nervioso* 34

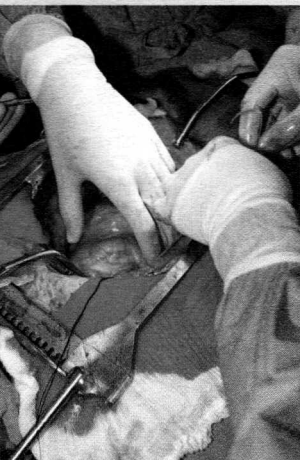
- 1. Depresión 35
- 2. Insomnio 40
- 3. Dolores de cabeza y jaquecas 44
- 4. Epilepsia 49
- 5. Estrés 53



SECCIÓN III – *Sistema respiratorio* 58

- 1. Asma y bronquitis asmática 59
- 2. Gripe y resfriados 63





SECCIÓN IV – *Sistema circulatorio* 66

- 1. Enfermedades del corazón 67
- 2. Mala circulación 72
- 3. Hipertensión 76
- 4. Anemia ferropénica..... 80
- 5. Colesterol elevado 84
- 6. Ácido úrico elevado (Gota) 89
- 7. Arterioesclerosis 93
- 8. Várices de los miembros inferiores 97



SECCIÓN V – *Sistema digestivo* 102

- 1. Acidez, gastritis y úlcera gastroduodenal 103
- 2. Intestino perezoso (constipación, estreñimiento) 107
- 3. Flatulencia (gases) 111
- 4. Mal aliento 115
- 5. Síndrome de colon irritable 118

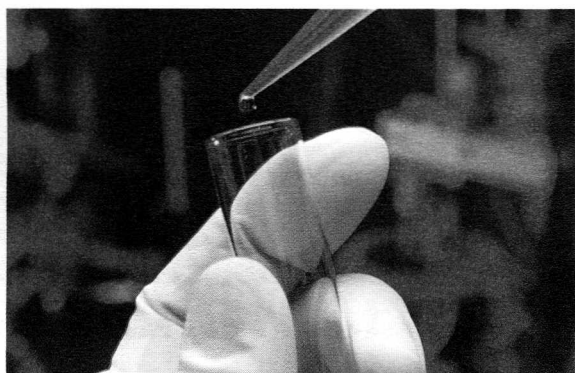


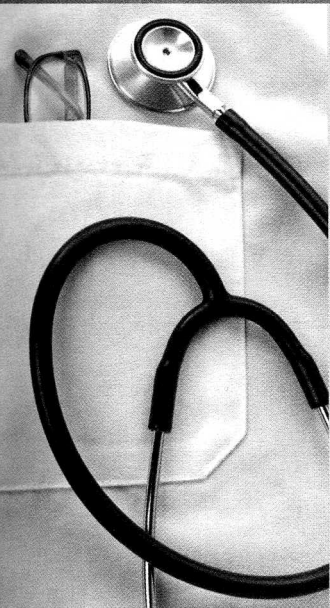
SECCIÓN VI – *Sistema reproductor* 122

- 1. Tensión premenstrual y cólicos 123
- 2. Menopausia 127
- 3. Embarazo y amamantamiento 130

SECCIÓN VII – *Sistema inmunológico* 136

- 1. Alergias 137
- 2. Herpes simple 141
- 3. Rinitis alérgica 144





SECCIÓN VIII – *Vale la pena saber* 148

1. Acné	149
2. Cálculos renales	153
3. Osteoporosis	156
4. Prevención del cáncer	161
5. Obesidad	166
6. Tabaquismo	172

AGRADECIMIENTOS

A mis queridos padres –Dr. Ubaldo Leme y Palmira S. de Leme–, por todo el cariño y la dedicación con que me enseñaron a tener fe, a vivir y a ser una profesional.

A mi esposo Rosário Milcíades, por haber sido siempre mi brazo derecho en innumerables aspectos.

A mis hijos –Uriel, Naomi, Samuel y Selma–, por su cooperación y comprensión mientras preparaba este libro.

A los profesionales Dr. Ubaldo Leme Filho, Dr. Manfred Krusche y a la Dra. Odete Santelli, por sus valiosas sugerencias.

A mis jefes de trabajo, por la comprensión mientras preparaba esta obra.

A mis preciosos digitalizadores –Uriel, Ederson, Naomi, Samuel y Leandro–, por todos sus servicios y dedicación.

A nuestro querido Creador, por el cariño y la magnificencia con que se relaciona con nosotros.

Eunice Leme de Vidal

Los tratamientos y las orientaciones de este libro no sustituyen ni dispensan el acompañamiento o las consultas periódicas al médico. En caso de duda, persistencia o agravamiento de los síntomas, se debe recurrir siempre a un profesional de la salud.