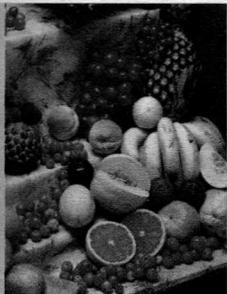




Contenido

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

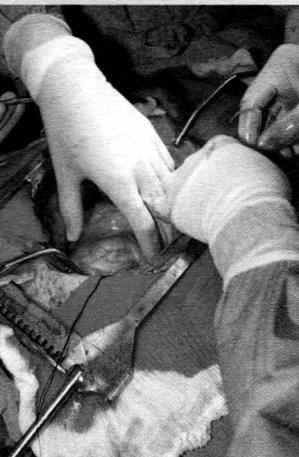
- 1. Depresión 35
- 2. Insomnio 40
- 3. Dolores de cabeza y jaquecas 44
- 4. Epilepsia 49
- 5. Estrés 53



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

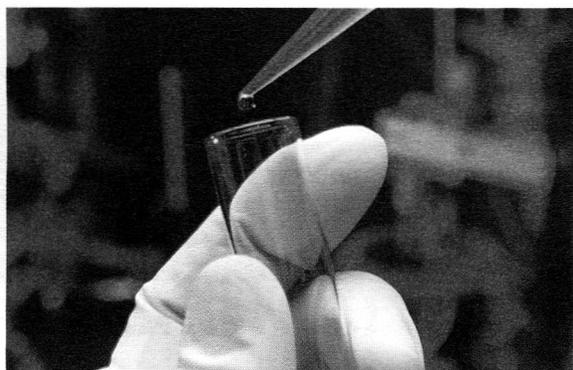


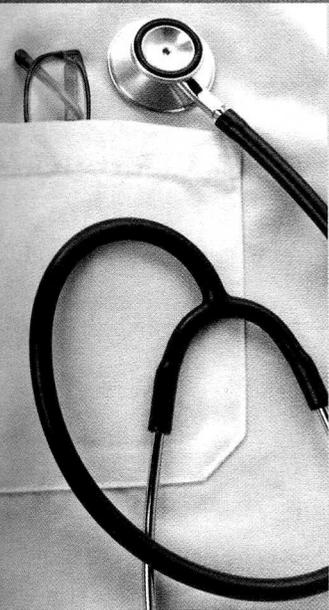
SECCIÓN VI – *Sistema reproductor* 122

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.