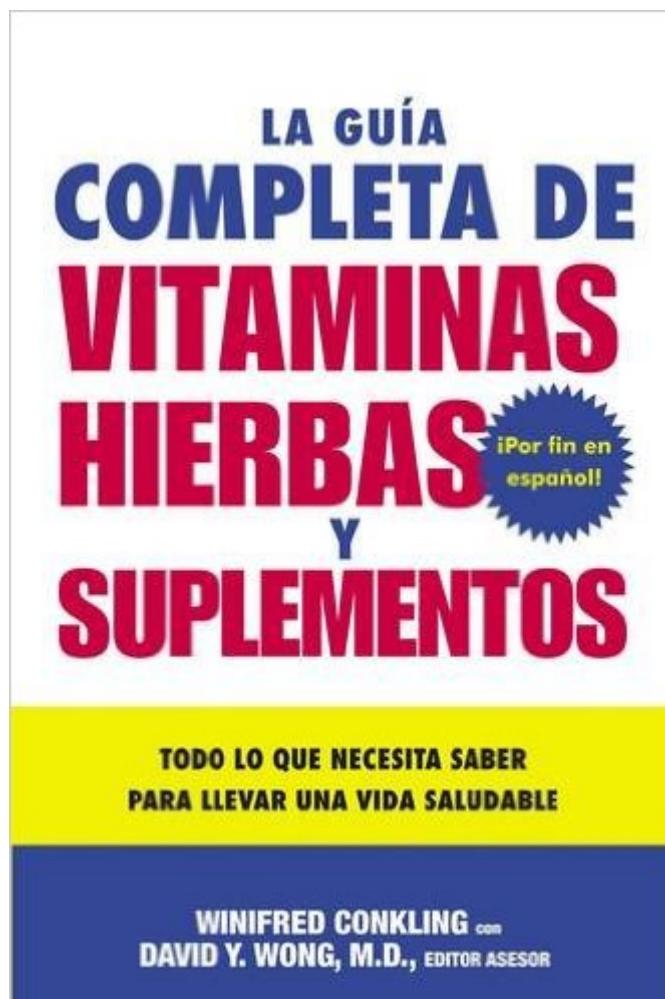


The book was found

La Guia Completa De Vitaminas, Hierbas Y Suplementos: Todo Lo Que Necesita Saber Para Llevar Una Vida Saludable (Spanish Edition)



Synopsis

Encuentre informaciÃ³n esencial sobre cientos de vitaminas, hierbas y suplementos. ¿QuÃ© ayuda a mejorar la Vitamina E y cuanta cantidad debo tomar? La vitamina E ayuda a prevenir las enfermedades cardÃ¡acas y a tratar el acnÃ©. Los adultos deben tomar entre 100 y 400 IU de vitamina E natural al dÃ¡a. Encuentre tratamientos con vitaminas, hierbas y suplementos para cientos de enfermedades! ¿Sufre de migraÃ±as? Vea Magnesio: Existe mucha evidencia que demuestra que un bajo nivel de magnesio causa migraÃ±as y dolores de cabeza. Tome entre 250 y 400 miligramos de magnesio tres veces al dÃ¡a. ¿EntÃ©rese si existen posibles interferencias con los medicamentos recetados por su mÃ©dico! ¿EstÃ¡ tomando St. John's Wort para la depresiÃ³n? Este puede interferir con los efectos de las anfetaminas, las pÃ-ldoras para adelgazar, los descongestionantes nasales o los medicamentos para alergias, causando nÃ¡useas y tensiÃ³n arterial alta. Esta exhaustiva y prÃ¡ctica guÃ±a incluye todo lo que necesita saber sobre todas las vitaminas, las hierbas y los suplementos que se pueden comprar sin receta. En ella encontrarÃ¡ informaciÃ³n valiosa sobre la forma mÃ¡s efectiva de cada suplemento, su fuente alimenticia y la dosis correcta, los sÃ¡ntomas de la deficiencia, su uso seguro y los posibles efectos secundarios.

Book Information

Paperback: 368 pages

Publisher: HarperCollins EspaÃ±ol; Tra edition (November 7, 2006)

Language: Spanish

ISBN-10: 0061137758

ISBN-13: 978-0061137754

Product Dimensions: 5.3 x 0.9 x 8 inches

Shipping Weight: 9.9 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 starsÂ See all reviewsÂ (4 customer reviews)

Best Sellers Rank: #992,821 in Books (See Top 100 in Books) #31 in Books > Libros en espaÃ±ol > Ciencia > Referencia #242 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃ³n #252 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa

Customer Reviews

Esta escrito de forma muy sencilla, fÃ¡cil de comprender.Puede usarse como una guÃ±a rÃ¡pida a partir del padecimiento o problema, o bien; a partir del suplemento que buscamos.Es casi como un directorio farmacolÃ³gico, pero de suplementos y hierbas.Me encantÃ

muy completo, facil de entender , y de gran utilidad para toda familia

goodgood

thanks

[Download to continue reading...](#)

La Guia Completa de Vitaminas, Hierbas y Suplementos: Todo lo que Necesita Saber para Llevar una Vida Saludable (Spanish Edition) Gestión del Tiempo: TODO lo que hay que saber. Una guía llena de consejos de productividad para emprendedores, estudiantes o cualquiera con problemas para ... trabajo y vida personal. (Spanish Edition) MENOPAUSIA: ¡TODO LO QUE DEBE SABER PARA NO TEMER AL "CAMBIO DE VIDA": COMO DAR LA BIENVENIDA A UNA NUEVA ETAPA EN SU VIDA (INSTITUTO DE LA SALUD nº 13) (Spanish Edition) Energía solar: la energía solar para los simulados: los paneles solares: Todo lo que necesita saber (Spanish Edition) Diabetes de la A a la Z: Todo lo que necesita saber acerca de la diabetes, explicado con claridad y sencillez (Spanish Edition) El mono estresado: Todo lo que usted necesita saber sobre el estrés, su prevención y su tratamiento, como nunca se lo habían contado (Spanish Edition) Ventas 101: Lo que todo vendedor profesional de éxito necesita saber (Spanish Edition) Los Imanes que Salvaron mi Vida: Una Guía Holística para Una Vida Óptima (Spanish Edition) Guía Alimenticia de La Dieta South Beach: Todo lo que necesita para seguir el plan a la perfección (The South Beach Diet) El diario de mi detox: Una guía práctica para llevar una vida sana, tener más vitalidad y de paso, ¡perder peso! (Spanish Edition) Claves para abrir una tienda online y que venda: Todo lo que necesitas saber sobre e-commerce (Spanish Edition) Sobre el papá que ella necesita que seas: La huella indeleble que un padre deja en la vida de su hija (Spanish Edition) Texas Hold'em No Limit Poker - Tomo 2: Lo que necesitas saber para aprender a jugar al poker (Biblioteca Pensar Poker) (Spanish Edition) COACHING DE EQUIPOS: Lo que se necesita saber para facilitar el desarrollo de un equipo (Bresca Profit) (Spanish Edition) Alimentos Geneticamente Modificados: Cambiando la Naturaleza de la Naturaleza: Que necesita saber para proteger a usted mismo, a su familia y a nuestro planeta El libro de Oro de Sobreneca. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÁPIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE SÁFATE NECA GUÍATE TU VIDA (Spanish Edition) Diabetes de la A a la Z (Diabetes A to Z): Lo que necesita saber sobre la diabetes — en términos simples (What You

Need to Know about Diabetes — Simply Put) (Spanish Edition) La GuÃƒÂ-a Para Construir Tu Huerto Elevado De Baja MantenciÃƒÂ-n: Todo lo que necesitas saber para construir tu huerto casero y comenzar a cultivar tus propias verduras y frutas frescas (Spanish Edition) Lombricultura: La Guia Completa para Principiantes para Comenzar una Granja de Lombrices (Spanish Edition) Que Se Yo de Geografia: Todo lo que Necesitas Saber Acerca del Mundo (Spanish Edition)

[Dmca](#)