Cómo dormir fácilmente

Consejos para vencer el insomnio

Jackobson, D.

Editorial: Humanitas
ISBN: 9788479102395
Páginas: 128
Dimensiones: 13,5 x 20,5
Encuadernación: Rústica
PVP.: 6,00 €

SINOPSIS

Dormir no siempre es fácil. Al contrario, muchas personas no pueden dormir, o lo logran con dificultad, después de horas de agitarse entre las sábanas y de probar los más variados sistemas, sin ningún resultado aparente.

El objetivo de este libro es solucionar este problema y conseguir que todo el mundo duerma y descanse de un modo correcto.

Los insomnios pueden tener un origen benigno u ocasional, pero también nos encontramos muy a menudo con una causa profunda, que debe ser tratada en primer lugar y de forma separada si lo que queremos es conseguir ese sueño reparador. Para estos casos en esta obra os diremos "Si vuestro insomnio va acompañado de tales síntomas, entonces es que determinada funcion de vuestro organismo no funciona como es debido".

Una obra como esta prestará grandes servicios al insomne y al médico, ya que éste muchas veces tiene dificultades para proceder a las curas por la imprecisión con la que la mayoría de los pacientes observan sus trastornos y dan cuenta de ellos al médico.

El insomnio habitual constituye con mucha frecuencia durante mucho tiempo la única expresión de un desorden que, mal conocido, se desarrolla y agrava solapadamente, y lleva al desastre antes de que nos podamos dar cuenta.