

Vive sano, vive bien

El top 10 de la salud

Torres, Dr. Rafael

Editorial: Ediciones i - NATURSANIX, SLU

ISBN: 9788494453342

Páginas: 232

Dimensiones: 14 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,95 €

El top **10** de la salud

**VIVE SANO,
VIVE BIEN**



Dr. Rafael Torres

 ediciones i

SINOPSIS

La medicina actual ha evolucionado con éxito en los tratamientos quirúrgicos, en la anestesia, en los métodos diagnósticos y en la atención urgente, pero en las enfermedades crónicas el paciente ha dejado de ser el verdadero protagonista, principal eje de la medicina integrativa. Con la experiencia de miles de pacientes a lo largo de muchos años en consulta diaria, el Dr. Rafael Torres recomienda un cambio de modelo en la medicina, para que ésta sea más beneficiosa para las personas y más eficiente para la sociedad. Un estudio y un tratamiento personalizado (hábitos de vida, plantas medicinales, acupuntura, medicamentos homeopáticos o convencionales, intervención quirúrgica...), según sea el estado físico, mental o espiritual de cada uno. Tal como se explica en *Vive sano, vive bien*, la persona debe convertirse en un colaborador activo de su propia salud, centrada en la prevención y el mantenimiento: estilo de vida, nutrición, ejercicio, control del estrés y bienestar emocional, con tratamientos basados en evidencias científicas que estimulen la capacidad curativa innata del organismo. Enseñar al lector este camino e l objetivo de este libro, fruto de la dilatada experiencia del Dr. Rafael Torres.