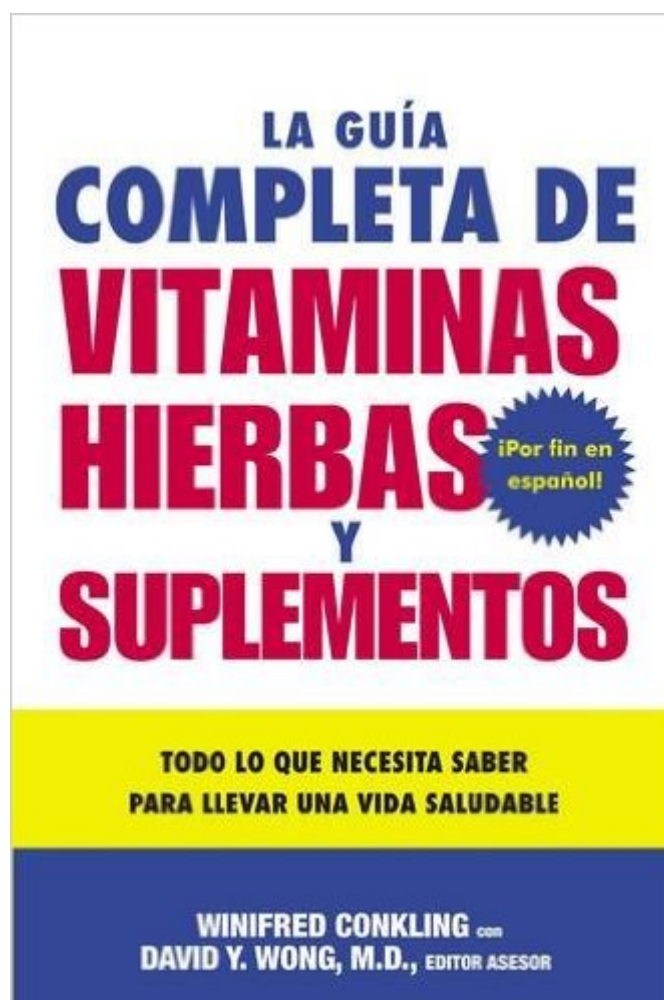


The book was found

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



## Synopsis

Encuentre información esencial sobre cientos de vitaminas, hierbas y suplementos. ¿Qué ayuda a mejorar la Vitamina E y cuánta cantidad debo tomar? La vitamina E ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y a tratar el acné. Los adultos deben tomar entre 100 y 400 IU de vitamina E natural al día. ¿Encuentre tratamientos con vitaminas, hierbas y suplementos para cientos de enfermedades! ¿Sufre de migrañas? Vea Magnesio: Existe mucha evidencia que demuestra que un bajo nivel de magnesio causa migrañas y dolores de cabeza. Tome entre 250 y 400 miligramos de magnesio tres veces al día. ¿Entérese si existen posibles interferencias con los medicamentos recetados por su médico! ¿Está tomando St. John's Wort para la depresión? Este puede interferir con los efectos de las anfetaminas, las píldoras para adelgazar, los descongestionantes nasales o los medicamentos para alergias, causando náuseas y tensión arterial alta. Esta exhaustiva y práctica guía incluye todo lo que necesita saber sobre todas las vitaminas, las hierbas y los suplementos que se pueden comprar sin receta. En ella encontrará información valiosa sobre la forma más efectiva de cada suplemento, su fuente alimenticia y la dosis correcta, los síntomas de la deficiencia, su uso seguro y los posibles efectos secundarios.

## Book Information

Paperback: 368 pages

Publisher: HarperCollins España; 1ra edición (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 stars [See all reviews](#) (4 customer reviews)

Best Sellers Rank: #992,821 in Books (See Top 100 in Books) #31 in [Books > Libros en español > Ciencia > Referencia](#) #242 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#) #252 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa](#)

## Customer Reviews

Está escrito de forma muy sencilla, fácil de comprender. Puede usarse como una guía rápida a partir del padecimiento o problema, o bien; a partir del suplemento que buscamos. Es casi como un directorio farmacológico, pero de suplementos y hierbas. Me encantó

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 -a 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 -a solar: la energía -a solar para los simulado: 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 habrían -an contado (Spanish Edition) Ventas 101: Lo que todo vendedor profesional de éxito necesita saber (Spanish Edition) Los Imanes que Salvaron mi Vida: Una Guia Holistica para Una Vida Optima (Spanish Edition) Guia Alimenticia de La Dieta South Beach: Todo lo que necesita para seguir el plan a la perfeccion (The South Beach Diet) El diario de mi detox: Una guía -a 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) Sólo 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 Sóneca. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÚ PIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE SÓNeca GUÍA •E TU VIDA (Spanish Edition) Diabetes de la A a la Z (Diabetes A to Z): Lo que necesita saber sobre la diabetes &#151; en terminos simples (What You

Need to Know about Diabetes &#151; Simply Put) (Spanish Edition) La GuÃa Para Construir Tu Huerto Elevado De Baja MantenciÃn: 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](#)