



Salud y Vida  
Marzo 2006

SOGUES COMUNICACIÓN

actual

LECTURAS SALUDABLES



**CUENTOS QUE CURAN** Bernardo Ortíz y Trinidad Bañaster, Editorial Océano. Ambar. 360 págs.

Este libro nos enseña como los cuentos son una vía privilegiada para conocer-nos mejor, crecer y disfrutar de la vida. Una obra excelente para los amantes de los relatos que quieran profundizar en su estructura y significado, y también para quienes deseen iniciarse en la escritura creativa y el arte de los cuentos en general, tanto en solitario como para trabajar en pareja o grupo.

**PILATES PARA EL CUERPO Y LA MENTE** Brooke Siler, Editorial Oms. 240 págs. PVP 15 €

Dirigido a todas aquellas personas interesadas en incorporar la práctica del método Pilates a su vida cotidiana, este libro describe sencillos ejercicios que pueden adaptarse a su ritmo de vida cotidiana. Incluye también secciones para realizar el método en el gimnasio y conseguir así mejorar su práctica. Con gráficos y fotografías.



**MIOPÍA: ¿QUÉ HACER?** Alejandro Mujica, Editorial Terapias Verdes. Biblioteca de la Salud Natural. 160 págs. PVP 34,50 €

Una nueva visión de la miopía que se presenta como una afección que se debe asumir como un problema con solución. Para ello, el libro propone ejercicios, reglas... siguiendo las disciplinas propias de la colección, que unan medicina tradicional con técnicas alternativas para un tratamiento integral.

**EL PRIMER AÑO DE TU HIJO** Drs. Jordi Agram y Rosa María Tarés, Editorial Planeta. 286 págs. PVP 17 €

El peso, la lactancia, el baño, las vacunas, el sueño... Para ayudar a los padres en el camino del cuidado y la atención de los hijos y resolver sus dudas, este libro explica, de manera clara y estructurada, todo lo relacionado con un bebé, desde los sistemas de lactancia a la preparación de un biberón o una papilla, pasando por las vacunas, la fiebre, las picaduras de insectos o los problemas de tolerancia alimentaria.



Diseña tu sonrisa

Aitran & Gil Dental Solutions y los doctores Fernando Aitran y Marc Gil introducen una novedosa técnica en España, de EE UU, que embellece los dientes en sólo cuatro horas de tratamiento.

Este tratamiento utiliza el sistema de adhesión de composites sobre los dientes, materiales de última generación específicos para este tipo de trabajos. La aplicación del tratamiento no requiere anestesia porque es **totalmente indoloro**, ni pasar por quirófano; se realiza en la consulta del doctor.

Con una correcta higiene y revisiones periódicas, aseguramos su buen mantenimiento. Su consulta se ha trasladado al paseo de Gracia, 86, 1º

Punción de ozono para la artrosis de rodilla

La artrosis de rodilla es una patología muy invalidante que afecta a un elevado porcentaje de la población.

En la **Unidad de Ozonoterapia de la Clínica Quirón de Barcelona** se practica la punción intraarticular de ozono-oxígeno, que consigue disminuir de forma importante los síntomas derivados de esta afección, logrando una mejora en la marcha y una disminución progresiva de la necesidad de fármacos analgésicos y antiinflamatorios. Además, retrasa o evita la necesidad de implantación de una prótesis de rodilla.

Unidad de Ozonoterapia Clínica Quirón, Institut Català d'Ozonoterapia. Tel: 932 848 220.