Helion Póvoa

A CHAVE DA LONGEVIDADE

Novos tratamentos para a prevenção de doenças
Técnicas para retardar o envelhecimento
A revolução da medicina ortomolecular

OBJETIVA

Resumo de A Chave Da Longevidade

O que é medicina ortomolecular? E os vilões do nosso corpo, os radicais livres: é possível nos livrarmos deles? Como descobrir se nosso organismo está em equilíbrio químico? Nesse livro, Dr.

Helion Póvoa, um dos precursores da medicina ortomolecular no Brasil, ajuda a elucidar essas questões. Numa linguagem simples e acessível, ele esmiúça os princípios e conceitos dessa vertente da medicina e como ela atua na nossa saúde.

A cada capítulo, o leitor vai se inteirando dos benefícios que ela traz na prevenção e no tratamento de alguns dos problemas que mais afligem o ser humano como obesidade, alergias, fadiga, insônia, impotência, TPM , celulite, diabetes , herpes, acne, etc.

Póvoa apresenta, ainda, um programa de longevidade, baseado em seis princípios básicos: cuidar bem da alimentação; tomar muitas vitaminas; ficar atento aos minerais; dormir sempre bem; cuidar bem do intestino e exercitar-se sempre.

No apêndice, é fornecida uma listagem com as principais fontes de vitaminas e minerais.

Acesse aqui a versão completa deste livro