

LA CURA CONTRA EL DESGASTE POSTNATAL

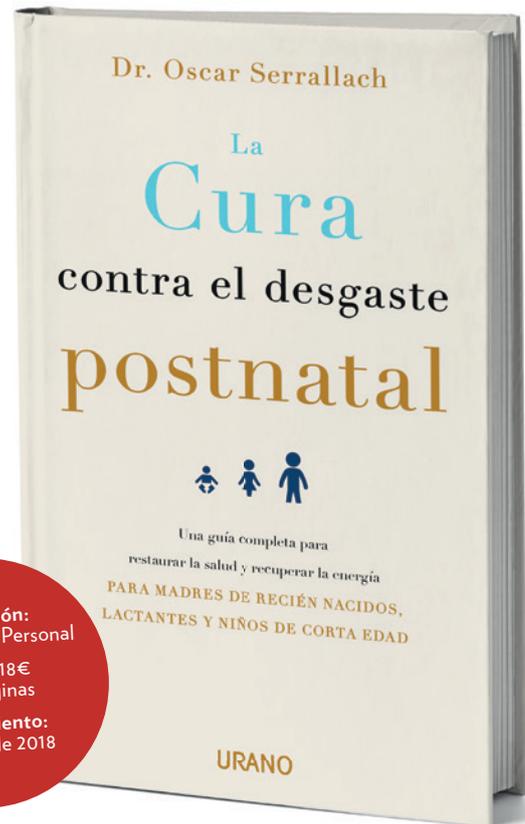
Dr. Oscar Serrallach

Una guía completa para restaurar la salud y recuperar la energía para madres de recién nacidos, lactantes y niños de corta edad.

Fatiga, ansiedad, «niebla» mental, pérdida de memoria, cambios de humor, letargia... Muchas madres, sin duda reconocerán estos síntomas. El doctor Oscar Serrallach, especialista en salud femenina, acuña el término «síndrome del desgaste postnatal» para definir la constelación de síntomas físicos, hormonales y emocionales que sufren las madres después del parto.

El síndrome del desgaste postnatal, que no debe confundirse con la depresión posparto, aparece al dar a luz y puede prolongarse durante años. Es consecuencia directa del desequilibrio hormonal, la pérdida de nutrientes, la falta de sueño y otros factores de estrés que sufren las madres sin que nadie les proporcione el apoyo que necesitan. Serrallach reivindica la necesidad de abordarlo clínicamente y sostiene que afortunadamente, el organismo agotado reacciona de inmediato cuando se le proporcionan los apoyos que precisa.

La cura contra el desgaste postnatal ofrece consejos y recursos médicos para restaurar el funcionamiento de los órganos y el equilibrio hormonal, así como consejos prácticos y un programa de fácil aplicación basados en los cuatro pilares de la salud: nutrición, sueño, actividad y cuidado emocional, para que las mujeres puedan disfrutar de la maternidad en plena forma.



Colección:
Crecimiento Personal

P.V.P.: 18€
336 páginas

Lanzamiento:
octubre de 2018

“ Como muchas mujeres, luché por recuperar mi energía tras haber sido madre y me sentí frustrada por la falta de información general sobre la salud de la mujer en la fase postnatal. Este libro presenta una perspectiva innovadora que ofrece información valiosa y práctica a las madres que se sientan agotadas. Recomendaría el libro del Dr. Serrallach a todas las madres. ”

Penélope Cruz.

Una obra necesaria y urgente que aclara conceptos, ofrece a las madres ayuda efectiva para recuperar la salud, el bienestar y la energía y conciencia a la sociedad de un síndrome que es exclusivo del mundo moderno.



Dr. Oscar Serrallach

Estudió Medicina en la Universidad de Auckland, Nueva Zelanda, y posteriormente se especializó en Medicina de Familia y medicina funcional. Su propia experiencia familiar le llevó a considerar la medicina funcional a través del prisma del embarazo, el puerperio y el periodo postnatal, un enfoque que ha venido desarrollando en el tratamiento de numerosas pacientes. Desde 2010, se dedica fundamentalmente a la condición que ha identificado como «síndrome del desgaste postnatal». Actualmente ejerce su profesión en el Health Lodge Medical Centre en Byron Bay (Australia). Vive con su pareja y sus tres hijos.

URANO

www.edicionesurano.com