

Discernimiento para mimar la salud integral, <i>prólogo de Víctor-M. Amela</i> .....	11
Introducción .....	15
I. CONOCE TU CUERPO, CONOCE TU DOLOR .....	19
1. En la consulta, antes de empezar con la teoría .....	21
2. Esqueleto. Huesos y músculos .....	31
3. La participación del sistema nervioso .....	47
4. El desajuste estructural y sus consecuencias .....	61
5. Las fascias .....	71
6. Los tres diafragmas .....	75
7. Mente e inmunidad: la psiconeuroinmunología ..	85
8. Cuerpo, emoción y respuesta .....	93
II. <i>MOTUS VITA EST</i> .....	101
1. El ejercicio físico y el sistema músculo-esquelético	105
2. Estiramientos como preparación de un ejercicio físico de tipo cardiovascular .....	109

III. ALIMENTACIÓN, DOLOR Y EMOCIONES .....	115
1. Somos como pensamos y pensamos como comemos .....	117
2. Los elementos fundamentales de una dieta correcta .....	127
3. Suplementación ortomolecular para mejorar la salud articular, muscular y emocional .....	147
IV. EL DESCANSO REPARADOR .....	151
V. LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS O COMPLEMENTARIAS .....	161
VI. ALGUNAS SUGERENCIAS FINALES .....	179
Agradecimientos .....	185

