

Índice

1. Introducción	
¿Por qué escribo este libro?	11
¿Por qué lees este libro?	15
2. Medicamento y droga	
Concepto de medicamento y droga	22
Existen drogas naturales e inocuas que nos permiten ser felices	24
Los estadios	25
Algunas drogas	28
Existen las drogas legales	33
3. La obsolescencia programada en la salud de las personas	33
4. Falsos mitos y creencias	35
5. En busca de la coherencia	39
6. ¿Cómo evitar o neutralizar la presión del grupo?	
¿Es imprescindible evitar las malas compañías?	41
7. Método Incla-30 para dejar el consumo de drogas	
¿Cómo lograr que el paciente y la familia escuchen?	45
Rehabilitar a la familia	49
¿Cómo librarse de la ansiedad sin medicamentos?	54
No empezar la casa por el tejado	56
¿Cómo recuperar en un mes la forma física y aumentar las endorfinas?	61
8. Y ahora, ¿qué?	71
9. Las grandes medicinas ignoradas	75
10. Mi consejo	83
ANEXOS	86
Anexo I. Errores frecuentes en la educación infantil	87
Anexo II. El ejercicio físico y el umbral anaeróbico	91
Anexo III. Controla tu alimentación y lleva una dieta correcta	97
Anexo IV. Tablas de ejercicios: estiramientos y musculación	119
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	132