



## A CIENCIA

Charlas científicas e obradoiros dirixidos a nenas e nenos, a partir de 10 anos, adolescentes e público en xeral

Lugar: Biblioteca Central Rialeda. Perillo  
Horario: 18:30 h



# LER PARA SABER A CIENCIA

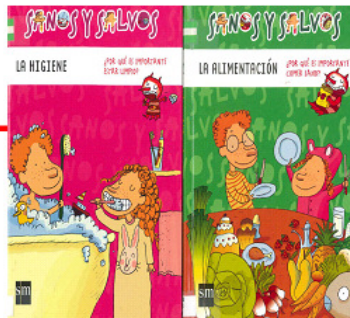
## 1 de abril:

### **Remedios populares: serven os mexos para curar as picaduras de medusas?**

con Francisco Dómenech Casteleiro

### "Colección Por qué debo...", de Jackie Gaff

Traemos dous títulos da colección ¿Por qué debo...?, ¿Por qué debo lavarme las manos? e ¿Por qué debo comer de forma saludable?. Ambos os dous dan consellos moi doados de seguir que nos axudarán a ter unha mellor saúde e uns hábitos moi recomendables para sentirnos ben.



### "Colección Sanos y salvos", de François Rastoin-Faugeron

Divertidas ilustracións e textos moi amenos para estes catro títulos: El sueño: ¿Por qué es importante dormir bien?, La higiene: ¿Por qué es importante estar limpio?, La alimentación: ¿Por qué es importante comer sano?, Las enfermedades: ¿Por qué es importante saber cuidarse?

### "Monstruos supersanos: hábitos saludables para toda la vida", de Valentín Fuster

Ter saúde non significa non estar enfermo. Ter saúde é o estado de benestar físico, mental e social. Podemos evitar moitas enfermidades de hoxe en día cunha adecuada prevención. O autor deste libro é o prestixioso cardiólogo Valentín Fuster, que entre outras cousas, é asesor científico da serie televisiva Barrio Sésamo.

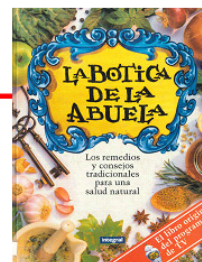


### "La farmacia verde", de Jörg Grünwald

As propiedades curativas das plantas son ben coñecidas desde sempre. Este libro constitúe unha referencia na fitoterapia moderna. Presenta as orixes desta terapia, requisitos legais que debe cumprir calquera preparado vexetal, coñecementos necesarios para mercar os ingredientes, e 136 páxinas coas doenzas máis comúns e posibles formas de utilización.

## "La botica de la abuela: Los remedios y consejos tradicionales para una salud natural"

Sabías que a berenxena pode reducir o nivel de colesterol?, que o pepino é un excelente remedio para combater as dores de cabeza?, que a clara do ovo evita as vexigas das queimaduras?, que a noz é un froito con propiedades maravillosas para tratar problemas cardíacos? Estes e moitos máis consellos saudables poderás atopar neste libro publicado despois do éxito do programa de televisión que leva o mesmo título.



## "Aloe vera: el oro verde de su salud", de Olga Roig

Este libro contén moita sabiduría transmitida de xeración en xeración, de cultura en cultura: moitas aplicacións e usos dunha planta que podemos ter nas nosas casas. Propón 50 receitas utilizando as distintas partes do aloe, que se poden facer facilmente, e que servirán tanto en beleza como para mellorar a nosa saúde. Iso sí, o aloe é unha planta non unha medicina nen a panacea que todo o cura.

## "Vitaminas, minerales y plantas medicinales", de Sergio Fernández Bravo

Este volume contén artigos escritos de forma sinxela, resume dos beneficios, precaucións que se deben adoptar e posibles efectos secundarios, consellos para mercar suplementos nutricionais, etc. Para o tema que nos ocupa, dispón de recomendacións para as mordeduras e picaduras, neste caso de insectos.



# Ler para saber

## A CIENCIA

Charlas científicas e obradoiros dirixidos a nenas e nenos, a partir de 10 anos, adolescentes e público en xeral

Lugar: Biblioteca Central Rialeda. Perillo  
Horario: 18:30 h

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CANCELLO DE OLEIROS  
CONSESA DE OLEIROS MUNICIPAL DE OLEIROS  
www.oleiros.org

## Revista "INTEGRAL"

Traemos aquí dous números da coñecida revista Integral: Un deles cun artigo sobre a medicina natural para os nenos/as e un número do Integral extra que é unha guía de terapias naturais. O enfoque natural das enfermidades, os remedios naturais, as terapias corporais, as terapias mentais, como tratar a febre, catarro, etc. nos máis pequenos/as. Unha maneira distinta á convencional de abordar as doenzas e as súas posibles curacións alternativas.

