



Cuando las hormonas se desmadran

Miriam Al Adib Mendiri

UN LIBRO PARA ENTENDER LA BIOLOGÍA FEMENINA

UN LIBRO PARA ENTENDER LA BIOLOGÍA FEMENINA

Menopausia, dismenorrea, síndrome del ovario poliquístico, hiperestrogenismo, síndrome premenstrual... El equilibrio hormonal femenino es complejo y experimenta cambios significativos a lo largo de la vida de una mujer. No es de extrañar, por tanto, que **prácticamente todas las dolencias femeninas se resuelven mediante anticonceptivos, analgésicos o antidepressivos. Pero ¿son posibles otras alternativas?**

En estas páginas, la **doctora Miriam Al Adib** nos invita a explorar el importante papel que juegan las hormonas en nuestra salud. Con un enfoque claro y accesible, **nos ofrece una explicación detallada acerca de cómo funcionan en nuestro cuerpo, cómo afectan a nuestras emociones**, aportando también estrategias efectivas para manejar los desequilibrios y mejorar nuestro bienestar.

Un libro lleno de información rigurosa pero fácil de entender, que **incide en la raíz de los síntomas, en el origen del malestar de las mujeres**, desterrando mitos y tabúes, o aquello de «a las mujeres no hay quien las entienda».

Además, incluye historias reales con las que podemos sentirnos identificadas, proporcionando un recurso valioso y práctico para aquellas mujeres que buscan entender mejor sus cuerpos, sus emociones y sus cambios.

Fecha de publicación:
08/05/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa



Miriam Al Adib Mendiri

Miriam Al Adib es ginecóloga y obstetra. Además de ser escritora, profesora y divulgadora, aborda la medicina desde una perspectiva biopsicosocial y humanista. Sus clínicas en Extremadura, conocidas por su enfoque integral, la han conducido a poner en marcha su nuevo proyecto, Clínicas MiriamGine. Galardonada con el premio Doctoralia Awards como ginecóloga mejor valorada de España, participa activamente en congresos a nivel nacional, y es autora de *Cuando las hormonas se desmadran* (Alenta, 2024), entre muchos otros libros.