



Cómo nos sanamos

Descubre y activa el formidable poder autosanador de tu cuerpo

Autor: Jonas, Wayne

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457633

Páginas: 480

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 19,90 €

EL PODER DE TU CUERPO PARA CURARSE Y MANTENERSE SANO

Cómo nos sanamos propone una nueva manera de abordar la enfermedad y el cuidado de la salud. El autor, que en sus 40 años de experiencia como médico e investigador ha ayudado a muchos pacientes a recuperarse de problemas crónicos como la fatiga, la obesidad, la diabetes y la depresión, expone los datos científicos que confirman que, en el 80 por ciento de los casos, la sanación puede atribuirse especialmente a la conexión cuerpo-mente y también a otros factores que poco tienen que ver con las intervenciones médicas o la cirugía, como el entorno físico del paciente, su forma de vida y sus valores.

La presente obra describe detalladamente cómo sucede el proceso sanador y explica que para facilitar y fomentar nuestra capacidad innata de autosanación debemos trazar un plan personal e integrativo con nuestro terapeuta para descubrir la hoja de ruta que mejores resultados pueda ofrecernos, ya se trate de medicina convencional, terapias complementarias o algo absolutamente diferente.

Las recomendaciones del Dr. Jonas cambiarán nuestra manera de concebir la atención médica y nos permitirán tomar el control de nuestra salud, aumentar la probabilidad de que el tratamiento elegido funcione, prevenir futuras enfermedades y mantener nuestro bienestar a lo largo de nuestra vida.