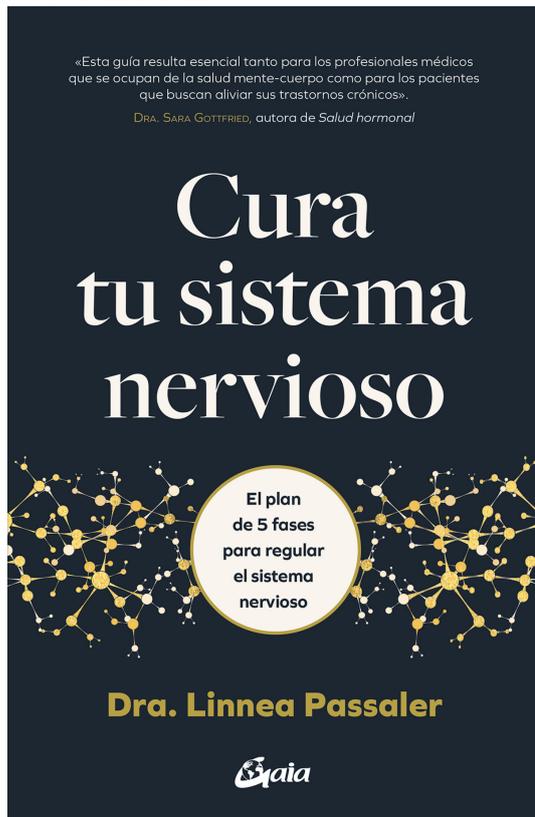


NOVEDAD



Cura tu sistema nervioso

El plan de 5 fases para regular el sistema nervioso

Linnea

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081269

Páginas: 384

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Psicoemoción

SINOPSIS

Alivia la ansiedad, el desgaste, la sensación de saturación y los síntomas físicos crónicos provocados por la desregulación de tu sistema nervioso

Si bien la medicina convencional está experimentando importantes avances en diferentes campos, la regulación del sistema nervioso es una cuestión a la que no se suele prestar suficiente atención; sin embargo, se trata de un tema de suma importancia para la salud y la calidad de vida, sobre todo para las personas altamente sensibles que pueden resultar más susceptibles a la **desregulación**.

Esta alteración del sistema nervioso provoca un amplio abanico de problemas, desde síntomas mentales como la ansiedad, la saturación y la confusión mental, hasta otros de tipo físico, como los trastornos digestivos, la inflamación crónica y la fatiga. Con el fin de que puedas identificarlos y abordarlos, la Dra. Passaler presenta en esta obra el plan de cinco fases que ha desarrollado a lo largo de la última década, donde ha volcado toda la información que necesitas para comprender y regular tu sistema nervioso. A lo largo de estas páginas no solo encontrarás todos los detalles sobre el tratamiento de tus síntomas, sino una guía para embarcarte en un cambio profundo que te permitirá pasar de un enfoque reactivo a una curación proactiva.

Basado en los más recientes adelantos científicos en neurobiología, estrés crónico, trauma y sensibilidad, *Cura tu sistema nervioso* no es una solución a corto plazo ni una propuesta general, sino una estrategia completa con la que podrás abordar el origen de tus síntomas particulares y recuperar la salud física, cognitiva y emocional.