

La chispa de la salud

movimiento, alimentación y respiración

Boillat De Corgemont Sartorio, Dr. Marc

Editorial: Alas

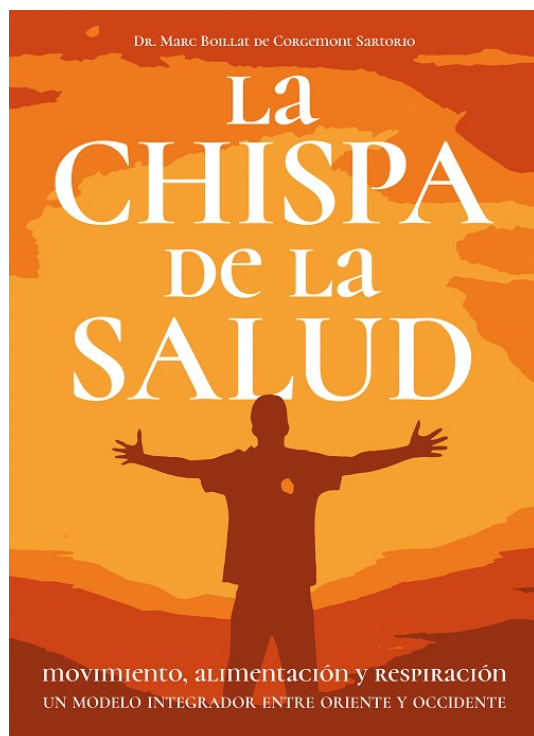
ISBN: 9788420306247

Páginas: 306

Dimensiones: 17 x 23.50 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,00 €



SINOPSIS

La función del texto es informativa, poniendo al lector en la posición de realizar elecciones informadas en el actual marasmo de teorías y opiniones. Su confección requirió tiempo e investigación. Por una parte hay la recopilación científica sobre el estado actual del conocimiento en lo que atañe a los temas tratados. Por el otro se necesitó tiempo para confirmar los resultados empíricos individualmente, es decir los efectos terapéuticos de las intervenciones referentes a los tres fundamentos de la salud, en el plano individual. Obrar sobre el movimiento, la alimentación y la respiración de acuerdo a sus leyes biológicas rectoras, pero desde una óptica unitaria, ha demostrado ingente eficacia tanto curativa como preventiva en temáticas en las que normalmente se confinan a intervenciones farmacológicas. Ni que decir tiene que no afirmamos que la terapia farmacológica sea de evitar. Cuando se precise y bajo las directrices del médico, es necesaria y aconsejable. Sin embargo, una atenta consideración de movimiento, alimentación y respiración, es sin duda beneficiosa a la terapia farmacológica así como es capaz de reducir su cuantía y también para prevenir su empleo. Además, tanto por elección personal como por exigencia de coherencia, he averiguado sobre mí mismo lo afirmado en el texto con excelentes resultados. Más allá de toda duda, la única medicina digna de este nombre es la que cura, y movimiento, alimentación y respiración constituyen los tres pilares del diseño genético de una salud fuerte y duradera. Este libro no se propone sustituir el diagnóstico realizado por un facultativo, ni tiene ambiciones terapéuticas, sino informativas.