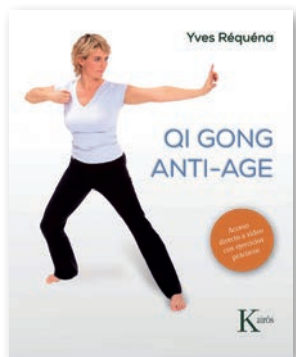


Qi Gong anti-age



La medicina energética china, y en especial el *Qi gong* (también conocido como “chikung”), posee un vínculo esencial con los mecanismos del envejecimiento fisiológico del organismo. Es decir, que esta técnica ancestral ofrece un “efecto *antiaging*” de gran alcance a aquellos que la practican con asiduidad. Y este es, precisamente, el aspecto en el que profundiza el autor de este libro. Yves Réquena, reconocido experto en la materia, ha elaborado una práctica guía que le permitirá beneficiarse del *Qi gong* para mejorar desde la flexibilidad articular hasta la memoria, la salud cardiovascular y el funcionamiento del sistema inmunitario, entre otros.

Yves Réquena

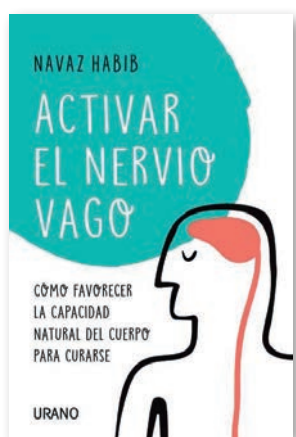
Editorial: Kairós

Edición: 2019

ISBN: 978-84-9988-716-6

22 €

Activar el nervio vago



Aunque muchos desconocen su importancia, el nervio vago es un factor clave para la salud y el bienestar que está implicado en numerosas funciones automáticas del organismo. De hecho, estimularlo correctamente permite mejorar la calidad del sueño, la digestión, la inmunidad, los niveles de glucosa en sangre e incluso el ánimo, y todo ello evitando la toma de medicamentos químicos. Esta completa guía incluye rutinas diarias, semanales y mensuales con ejercicios prácticos y técnicas saludables (que van desde la respiración a la crioterapia, pasando por el correcto uso de los probióticos) para activar el nervio vago y mejorar la salud.

Navaz Habib

Editorial: Urano

Edición: 2019

ISBN: 978-84-16720-80-4

17 €