

ACTIVAR EL NERVI VAGO

Navaz Habib

Una interesante y completa guía de salud sobre las funciones en las que está implicado el nervio vago, el más largo y sorprendente de los doce pares de nervios que nacen en el cráneo.

La obra de Navaz Habib nos proporciona las herramientas que necesitamos para entender cómo afectan el nervio vago y el sistema parasimpático a nuestro estado de salud e incluye rutinas diarias, semanales y mensuales para activarlos.

Un enfoque revolucionario para recuperar la salud y regular el metabolismo.

Cada vez más, la ciencia destaca la importancia del nervio vago, el más poderoso de los nervios craneales, para el equilibrio físico y mental. Desciende hacia el intestino pasando por distintos órganos como los pulmones, el corazón, el tracto digestivo o los riñones y lleva a cabo interesantes funciones. Nos permite relajarnos después de un estado de alteración, tener buena digestión, sentirnos saciados o disfrutar de una buena noche de sueño. Pero su cometido no termina ahí. También trabaja para equilibrar el organismo, influye en la regeneración celular y constituye el vínculo más directo entre el cerebro y el microbioma intestinal, esencial para las funciones inmunitarias y antiinflamatorias. Su importancia para el organismo es tan grande que su potencial sanador no deja de asombrar a la comunidad científica.

Navaz Habib, una de las voces más autorizadas en el estudio del nervio vago y el sistema parasimpático, nos acerca en esta guía la información más actualizada sobre esta compleja estructura, así como técnicas y protocolos contrastados para estimularla. A lo largo de sus páginas el lector descubrirá la influencia del nervio vago en las dolencias crónicas: digestión disfuncional, problemas cardíacos, enfermedades autoinmunes, obesidad, inflamación del hígado, estrés... Aprenderá a optimizar sus beneficios mediante rutinas que abarcan desde hacer gárgaras o terminar la ducha con agua fría hasta el masaje o la reflexología.

Activar el nervio vago equivale a maximizar la capacidad regeneradora y reguladora del propio organismo, por esto este libro es una guía diseñada para empezar a disfrutar hoy mismo de un bienestar integral.



Colección:
Entorno y bienestar

P.V.P.: 17€
224 páginas

Lanzamiento:
octubre de 2019



Navaz Habib

Es experto en medicina funcional y quiropráctica, especializado en intervenciones en el estilo de vida a través de la activación del nervio vago. A raíz de sus propios problemas de salud, ha dedicado su carrera a estudiar las causas de la inflamación, la autoinmunidad y los trastornos metabólicos. Ha ayudado a miles de pacientes a superar estas y otras condiciones crónicas mediante sencillos cambios en el

estilo de vida relacionados con el nervio vago y el sistema parasimpático. Ejerce en el Instituto Living Proof de Toronto, Canadá.

«En este libro te proporcionaré herramientas diarias, semanales y mensuales que puedes utilizar para mejorar la función de tu nervio vago y tus sistema nervioso parasimpático para que puedas recuperarte con más facilidad de los factores estresantes cotidianos.»

URANO

www.edicionesurano.com