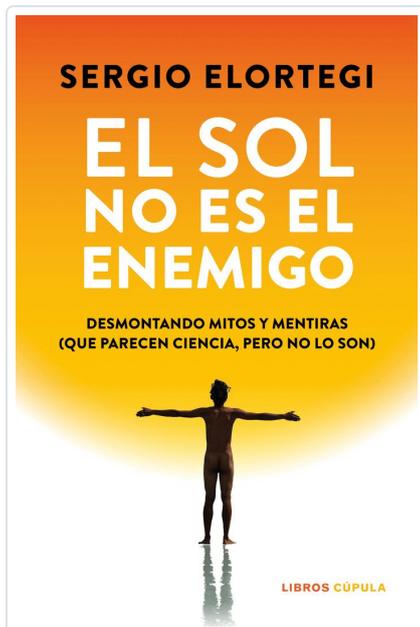


# SOL NO ES EL ENEMIGO, EL

Elortegi, Sergio



## SINOPSIS

El libro con el que aprenderás a protegerte de la luz artificial y así sanar enfermedades. ¿Tomar el sol es realmente peligroso? Vivimos rodeados de mitos que demonizan al sol, la fuente de vida más poderosa de nuestro planeta. En El sol no es el enemigo, Sergio Elortegi derriba las creencias erróneas que nos han alejado de la luz natural y nos invita a redescubrir su papel esencial para nuestra salud.

A través de un enfoque basado en ciencia, tradición y hábitos ancestrales, este libro explora cómo la exposición consciente al sol puede transformar nuestra vida. Desde regular los ritmos circadianos y fortalecer el sistema inmunitario hasta prevenir enfermedades y mejorar el equilibrio hormonal, aprenderás a reconectar con este poderoso aliado.

Descubre cómo el sol puede ser el antídoto natural para contrarrestar estos efectos nocivos de la luz artificial, brindando herramientas prácticas para recuperar un equilibrio saludable en un mundo dominado por pantallas y luces artificiales....



Editorial	CUPULA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788448043391
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/06/2025