

image not found or type unknown



Hijos de la adversidad

Antonio Valenzuela

Fecha de publicación:

27/04/2022

Tu salud depende mucho más de tu comportamiento que de la genética o la suerte

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Obesidad, hipertensión, diabetes, ansiedad, depresión, dolores crónicos, problemas de espalda y un largo etcétera son sólo algunos ejemplos de las patologías crónicas que forman parte de la vida cotidiana de demasiadas personas, robándoles años de vida, pero sobre todo de buena vida.

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

¿Y cuál es la respuesta de la medicina convencional ante esta epidemia de enfermedades? Tratar los síntomas y no la causas, con lo que nos mantiene vivos... y enfermos.

Teléfono: 93 492 82 03

Cuando buscamos culpables ante esta situación es tentador pensar en nuestra genética. Que nuestros genes determinen nuestro destino, nos exime de responsabilidad ante lo que nos ocurre. Sin embargo, hoy sabemos que el conflicto entre nuestro estilo de vida y lo que esperan nuestros genes es lo que nos enferma. Éstos se forjaron en la adversidad, generando respuestas protectoras frente a desafíos ambientales como por ejemplo el frío, el calor o ayunos involuntarios por falta de alimento.

Email: mjbertran@planeta.es

Dichas respuestas son las que convirtieron a nuestros ancestros en personas de salud privilegiada. Sin embargo, en la actualidad pasamos jornadas maratónicas sentados, continuamente estresados, inundados de comida que nos engorda pero no nos alimenta y todo bajo la promesa de una felicidad que nunca llega.

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

La solución no pasa por una «pastilla milagrosa», sino por incorporar en nuestro día a día los estímulos para los que nuestros genes están preparados para responder, ya que éste ha sido el modo de vida que hemos seguido durante cientos de miles de años.

Email: arioss@planeta.es

Es lo que se llama hormesis y se basa en la vieja sabiduría popular de «lo que no te mata, te hace más fuerte». Si a todo esto le sumamos el reconectar con la naturaleza, una dieta basada en comida real o las técnicas de respiración milenarias...llevarás tu salud y bienestar a un nivel superior.

image not found or type unknown



Antonio Valenzuela

Antonio Valenzuela es fisioterapeuta, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y experto en terapia ortomolecular.

Curioso empedernido y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento le han llevado por todo el mundo en búsqueda de personas que vale la pena escuchar, formándose en diferentes países, entre ellos Estados Unidos.

En su haber acumula dieciocho años de experiencia clínica, acompañando a las personas en su proceso de transformación vital, ayudándolas a alcanzar su mejor versión. Colabora como divulgador científico asesorando a empresas líderes en el sector de la salud integrativa. Es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, además de orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia, conocimiento y pasión.

Es autor de *Hijos de la adversidad* (Alienta, 2022).