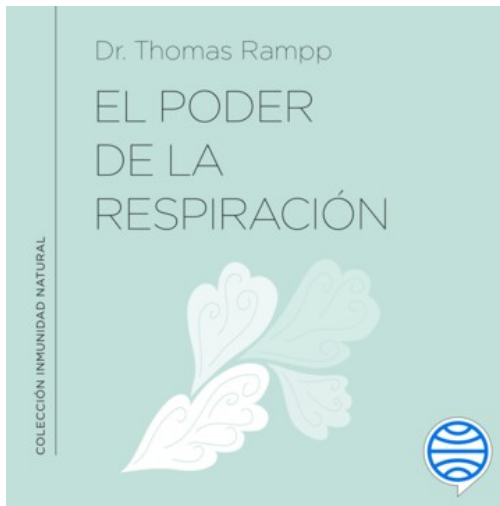


**Fecha de publicación:**

31/08/2022

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El poder de la respiración

Dr. Thomas Rampp

Pon en forma tu sistema inmunológico de forma natural y mejora tu salud y tu bienestar. Ayuda a tu sistema inmune con el poder curativo de la respiración.

Con el ajetreo y el bullicio de la vida cotidiana y el trabajo, la mayoría de las personas respiran mal y demasiado rápido. En este audiolibro, destinado a ayudarnos a reforzar nuestro sistema inmunológico, el doctor Thomas Rampp explica por qué la respiración consciente es el mejor relajante y el mayor aliado para la salud. Una respiración profunda y controlada, nos dice la ciencia, te ayuda a estar más saludable y feliz.

El autor, médico jefe de una prestigiosa clínica de Medicina Integrativa en Alemania, nos muestra cómo el entrenamiento regular de la respiración no solo estimula los órganos internos, sino que también mejora la circulación sanguínea y fortalece el sistema inmunológico.

A través de su escucha aprenderemos cómo funciona la respiración y comprenderemos su influencia en el sistema inmunitario y nuestro nivel de bienestar. En la segunda parte del audiolibro el autor brinda diversas técnicas y ejercicios de respiración, que provienen de áreas como el yoga, el qigong o chi kung, el MBSR o REBAP y la medicina mente-cuerpo, entre otras. Además, se incluyen «mini» ejercicios muy efectivos que se pueden hacer en cualquier momento del día y proporcionan el refuerzo inmunológico ideal.

Dr. Thomas Rampp

El doctor **Thomas Rampp** es médico en la Clínica de Naturopatía y Medicina Integrativa en Essen, Alemania, y, desde 2002, director del Instituto de Naturopatía, Medicina Tradicional China e India en las Clínicas Essen-Mitte, Hospital Docente Académico de la Universidad de Duisburg-Essen. Su investigación y trabajo se centra en los métodos tradicionales de curación, la terapia naturopática del dolor y el ayuno médico. El doctor Rampp es especialista en medicina general y en terapia contra el dolor. Cuenta con numerosos premios de prestigio. También ofrece conferencias en asociaciones médicas y es autor de numerosas publicaciones.