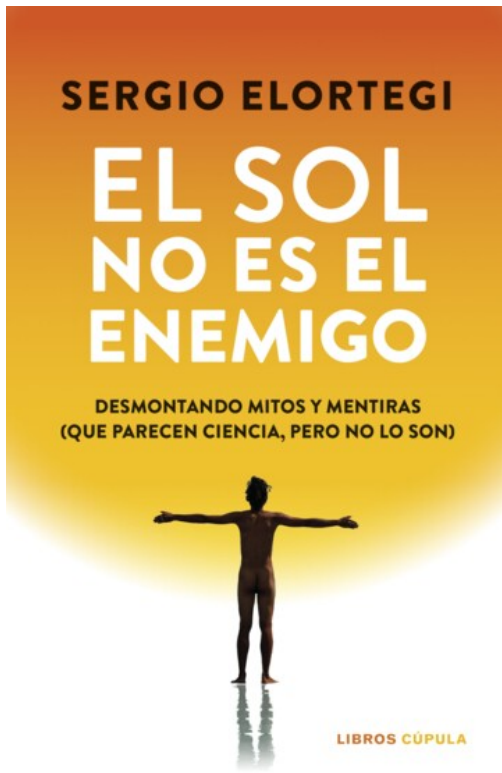




El sol no es el enemigo

Sergio Elortegi

El libro con el que aprenderás a protegerte de la luz artificial y así sanar enfermedades.

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.

Fecha de publicación:
25/06/2025

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Sergio Elortegi

Sergio Elortegi es un tipo curioso y contestón que un día, hace años, llegó a la conclusión de que lo que nos habían vendido como ciencia y como medicina era una gran mentira. Así que se puso a investigar, a aprender y a darse cuenta de que, con su mente cuadriculada que busca siempre la causa base, podría aprender mucho.

Eso le llevó a destapar las mentiras sobre la salud que hay: sobre nutrición, sobre «medicinas», suplementos... y mentiras sobre cosas tan vitales como el sol, y otros hábitos ancestrales, que han sido demonizados por el científicismo actual.

Así que creó su proyecto personal, Salud a lo Bestia, con el que divulga con un estilo mezcla de ácido sulfúrico y mente de ingeniero, que no deja a nadie indiferente, siendo en España y en el mundo latino, uno de los pocos referentes de hábitos ancestrales.

Además, hay gente que confía en él para cambiar sus hábitos de vida, sin pastillas, sin suplementos, únicamente con sol, ritmos circadianos... recuperando su salud y volviendo a la versión indomable del ser humano, en esta sociedad de zombis en la que vivimos.