

Fecha de
publicación:
14/09/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José
Bertrán

Email:
mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email:
julia.llao@planeta.es

Acelera tu recuperación

Victoria Maizes

¿Y si tu cuerpo ya tuviera todas las herramientas de curación que necesita?

¿Y si tu cuerpo ya tuviera todas las herramientas de curación que necesita?

La doctora Victoria Maizes, pionera de la medicina integrativa, nos descubre el «reflejo de recuperación rápida», un mecanismo biológico que ayuda al organismo a restablecer el equilibrio cuando una enfermedad, una lesión o una situación de estrés lo alteran. Comparable a un botón de reinicio, este sistema de respuesta automática se activa para preservar la homeostasis y favorecer la recuperación. Ya sea acelerando el ritmo cardíaco tras un esfuerzo físico, regulando los niveles de glucosa en sangre o movilizand las defensas inmunitarias frente a una amenaza, el cuerpo trabaja de forma continua para repararse.

Basándose en cuarenta años de experiencia médica y en las investigaciones más recientes, la autora explica cómo apoyar estos procesos naturales de curación para mejorar la recuperación física y emocional. A través de estrategias respaldadas por la evidencia científica, muestra cómo favorecer la respuesta del organismo ante problemas de salud tan diversos como los resfriados, los esguinces, el asma, la diabetes tipo 2, la recuperación tras una intervención quirúrgica o las secuelas de un trauma psicológico.

Una guía para comprender mejor cómo funciona el organismo y aprender a conectar con su capacidad innata de sanar.

«Un manual de estrategias esenciales para restaurar tu salud y mantenerla. He aprendido mucho con él.»
—**James Nestor**, periodista y autor de *Respira*

«Este libro es como tener un amigo médico de confianza con una vasta experiencia, al que puedes consultar en detalle siempre que lo necesites.» —**Jon Kabat-Zinn**, profesor y fundador de Mindfulness-Based Stress Reduction

Victoria Maizes

La doctora **Victoria Maizes** es la fundadora y directora ejecutiva del Andrew Weil Center for Integrative Medicine, donde ofrece una visión innovadora que combina el estilo de medicina convencional con la orientación en el restablecimiento de la salud. También es profesora especializada en medicina, salud pública y medicina familiar en la Universidad de Arizona.

La doctora Maizes es reconocida internacionalmente como una de las principales pioneras de la medicina integrativa, es autora de dos publicaciones, editora del libro *Integrative Women's Health* de la Universidad de Oxford y copresentadora del podcast *Body of Wonder*.