



Autore: ASSUERO GIORGETTI
Titolo: CUORE, MEDITAZIONE, YOGA
EDITORE: ARPEGGIO LIBERO
ANNO EDIZIONE: 2022
IN COMMERCIO DAL: 18-10-2022
PAGINE: BROSSURA
EAN: 9788833521213
Prezzo: € 14,00

Sinossi:

Si può prevenire l'aterosclerosi?
Perché aumenta la pressione?
Perché il fegato produce il colesterolo se questo è così cattivo?
Perché il fumo è dannoso per il sistema cardiovascolare?
Ma cosa è il cosiddetto "stress"?
Ansia e depressione hanno una spiegazione biologica?
Perché la meditazione dovrebbe contribuire a stabilizzare i valori di pressione arteriosa?
È possibile prevenire la morte cardiovascolare con la meditazione?
Possono la meditazione, lo yoga e le altre pratiche aiutare i programmi di prevenzione cardiovascolare?
Analizzando le ricerche scientifiche il Dott. Giorgetti risponde a queste moderne domande e narra di come pratiche millenarie possano stupirci per la loro attualità.