



## El poder curativo del ayuno [ : recuperando un camino olvidado hacia la salud /

Bizkarra, Karmelo (1956-)

Desclée de Brouwer, cop. 2007.

Recurso Electrónico

El ayuno es un camino olvidado hacia la salud que ha sido practicado por la mayoría de los pueblos del mundo. No es una técnica nueva, pues desde hace miles de años culturas tanto de oriente como de occidente observan diferentes periodos de ayuno. Igualmente los niños y los animales, guiados por su propio instinto, ayunan cuando están enfermos. Es una de las mejores técnicas de curación física, emocional, mental y espiritual, secularmente practicada y hoy casi en el olvido. Este libro nos permite conocer el ayuno desde la vivencia y la experiencia de un médico especializado en su seguimiento y control. En estas páginas la experiencia es más importante que la teoría, lo vivido es mucho más valioso que lo pensado. Durante el ayuno, como nos dice el Dr. Karmelo Bizkarra, el cuerpo no deja de nutrirse sino que se alimenta de sus propias reservas, a plato puesto y orienta su energía hacia los procesos de curación. La curación es un proceso biológico inherente al organismo vivo y el ayuno posibilita que el cuerpo, guiado por su instinto somático, ponga en marcha todos los procesos de desintoxicación, limpieza y autorregeneración. Si nos atrevemos a romper falsos prejuicios podremos descubrir el Poder Curativo del Ayuno. [Fuente: eLibro]

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzUwOTE4NTc>

**Título:** El poder curativo del ayuno [Recurso electrónico] : recuperando un camino olvidado hacia la salud Karmelo Bizkarra ; prólogo por Carlos Alemany.

**Editorial:** Bilbao Desclée de Brouwer cop. 2007.

**Descripción física:** 1 archivo.

**Mención de serie:** Serendipity 123

**Bibliografía:** Índice: p. [9]-15. Bibliografía: p. 279-280.

**Contenido:** [Cap.]1-13: El ayuno, un camino olvidado hacia la salud ; Historia del ayuno ; Qué ocurre durante el ayuno ; Síntomas del ayuno ; Beneficios del ayuno ; Recomendaciones durante el ayuno ; Cambios fisiológicos en el ayuno ; Preparación y salida del ayuno ; Contraindicaciones y medicamentos en el ayuno ; Ayuno en enfermedades y situaciones especiales ; Cosas varias a tener en cuenta durante el ayuno ; El ayuno y las dietas de crudos en situaciones especiales ; Testimonios y vivencias del ayuno

**Restricciones de acceso:** Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

**Detalles del sistema:** Ordenador con navegador de Internet

**ISBN:** 978-84-330-2136-6 978-84-330-3328-4 ed. electrónica)

**Materia:** Ayuno- En línea

---

## **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)