



EDITORIAL
SIRIO

OCTUBRE 2026
ALIMENTACION Y SALUD

LA BELLEZA DE LA PIEL COMIENZA EN EL INTERIOR. DESCUBRE EL PODER REGENERADOR DEL AYUNO



La autora

Lidia Blázquez es terapeuta multidisciplinar con veinticuatro años de experiencia. Dirige el centro Lidiabiosalud (www.lidiabiosalud.com) en Barcelona y está formada en naturopatía, medicina tradicional china, medicina ortomolecular, microscopia nutricional de campo oscuro, biomagnetismo, respiración consciente y sanación, etc. Es formadora Zen de meditación y coach de vida. Basa su práctica profesional en el higienismo y es especialista en el papel de los ayunos a la hora de tratar todo tipo de enfermedades. Lidia Blázquez desarrolla también una actividad solidaria significativa.

www.lidiabiosalud.com

*Fotografía de perfil realizada por Montse Gibert



Título: *Piel de ayuno*

Subtítulo: *Lo que la industria de la cosmética no quiere que sepas*

Autora: Lidia Blázquez

P. sin IVA: 12,45 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

BISAC: HEA064000

Encuadernación: rústica

ISBN: 9791387974497

PVP: 12,95 €

Nº págs: 196

THEMA: VFM

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectoras de Jason Fung, Carlos Jaramillo y Tamsen Fadal.
- ✓ El ayuno como nunca te lo habían contado: una **herramienta para regenerar el cuerpo** desde dentro.
- ✓ Descubre por qué el **ayuno** puede convertirse en el mejor aliado de tu piel, tu energía y tu salud.
- ✓ Una **guía práctica** basada en ciencia, experiencia y medicina integrativa.
- ✓ Especial atención a la **menopausia**, la **andropausia** y el **envejecimiento saludable**.



9 791387 974497

Sinopsis

La piel no es solo el órgano más extenso del cuerpo, ni únicamente una barrera protectora; la piel es un campo de memoria, un mapa vibrante donde se graban la historia biológica, las emociones más íntimas y las huellas invisibles del espíritu. El ayuno nos revela esta verdad de manera sutil y poderosa. Cuando dejamos de ingerir lo externo, el organismo activa sus rutas internas de ahorro y reparación, recicla lo dañado y abre espacio a lo nuevo. La ciencia lo llama autofagia, activación de células madre, equilibrio hormonal, reducción del estrés oxidativo; la autora, en estas páginas, lo presenta como renacimiento, como el brillo fresco en un rostro que parece rejuvenecer desde dentro. La transformación va más allá de lo físico. La piel se convierte en oráculo silencioso: habla de emociones liberadas, de memorias filtradas por los riñones, de pensamientos que dejan de inflamar. Cada poro respira la quietud interior. Cada célula recuerda que es parte de un entramado mayor de luz y conciencia. Lidia Blázquez te invita a mirar tu piel no solo como envoltura, sino como umbral. Para ella, la piel es límite y es puente. Es espejo y es antena. Es archivo y es profecía.

Libros relacionados:

