



Sanando con alimentos integrales

Tradiciones asiáticas y nutrición moderna

Autor: Pitchford, Paul

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484452539

Páginas: 803

Dimensiones: 19,5 x 25,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 25,00 €

SANANDO CON ALIMENTOS INTEGRALES enlaza importantes tradiciones de la medicina de Asia oriental con las modernas investigaciones sobre la salud y la nutrición que se llevan a cabo en Occidente, y es la obra más precisa que se puede utilizar hoy en día para planificar y preparar una dieta óptima.

En sus páginas puedes hallar:

- Guías actualizadas sobre los fundamentos de la nutrición, tales como los grupos de proteínas y vitamina B12, grasas y aceites, azúcares y dulcificantes, agua, sal, algas marinas, “alimentos verdes” (microalgas y pastos de cereales), calcio, oxígeno y otros más.
- Planteamientos concisos de las artes de sanación de China aplicadas a nuestras condiciones físicas y emocionales, incluyendo los Ocho Principios (las Seis Divisiones de yin y yang), los Cinco Elementos y síndromes de los órganos internos.
- Consejos para realizar la transición gradual de la dieta basada en alimentos de origen animal a una que se base en cereales integrales y verduras frescas. Incluye más de 300 recetas alimenticias puramente vegetarianas (vegan), así como las propiedades sanadoras de alimentos de origen vegetal y de origen animal.
- Secciones sobre cómo bajar de peso, la renovación vascular y del corazón, la salud de la mujer, los problemas digestivos, ...