

Salud interior

Comer y digerir bien para una vida larga y saludable

Casademunt, Jordina

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568133

Páginas: 272

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,90 €

Colección: Salud y vida natural



SINOPSIS

¿Qué hace nuestro organismo con los alimentos que recibe a lo largo del día? ¿Absorbe todos los nutrientes que digiere? ¿Dónde los almacena y cómo los utiliza? ¿Qué cambios dietéticos podemos realizar para una vida más saludable?

El libro de Jordina Casademunt da respuesta a estas y a otras muchas dudas.

No es una frase hecha que "somos lo que comemos". Aquello que incorporamos —física y emocionalmente— alimento nuestro tono vital y anímico. Este manual es un recorrido esencial para conocer los alimentos que más nos benefician y cómo debe absorberlos nuestro aparato digestivo.

Partiendo de la base de que también "somos lo que digerimos y absorbemos", este libro nos enseña a deshacernos de las toxinas y a evitar los efectos de una mala digestión, que se manifiesta con síntomas como hinchazón flatulencias, diarrea, estreñimiento o alergias alimentarias.

En estas páginas se enseña de manera clara y concisa:

- Consejos nutricionales para optimizar nuestra salud intestinal.
- La estrecha relación entre las emociones y el sistema digestivo.
- El papel de ciertos medicamentos que dificultan una correcta absorción de los nutrientes.