

Antiácido

Programa de 28 días para prevenir y curar el reflujo ácido

Aviv, Jonathan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457282

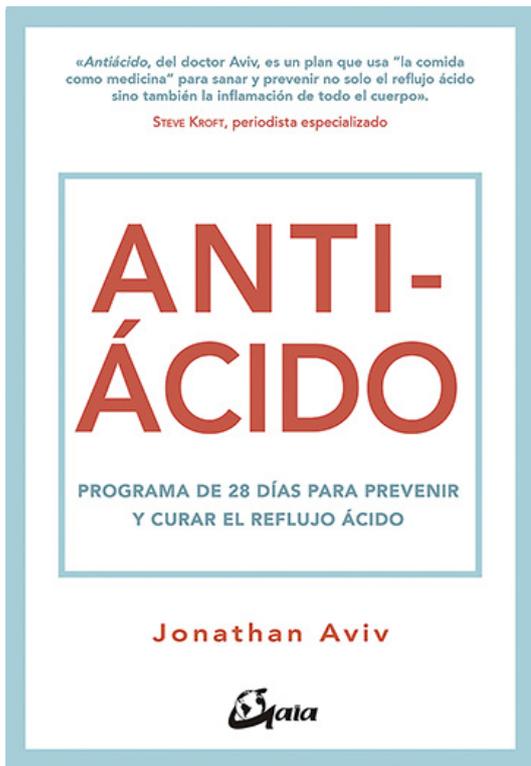
Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Coleccion: Nutrición y salud



SINOPSIS

¿Tienes hinchazón abdominal, tos crónica o dolor de garganta? ¿Padeces goteo retranasal, notas un nudo al fondo de la garganta, sufres alguna alergia o te falta aire al respirar?

Si es así, es muy probable que estés experimentando los síntomas del reflujo ácido sin saber que se deben a este trastorno, una situación que a largo plazo podría derivar en serios problemas de salud, incluido el cáncer de esófago.

En Antiácido, el Dr. Jonathan Aviv —una autoridad en el diagnóstico y el tratamiento del reflujo ácido— ayuda a los lectores a identificar aquellos síntomas que suelen atribuirse erróneamente a otras dolencias y ofrece una solución eficaz para reducir con rapidez y facilidad los perjuicios que la acidez provoca en todo el cuerpo.

Su programa de 28 días es parte de un **plan dietético** de dos fases que mantiene un sano equilibrio entre los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y los micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes), y cuyo objetivo es **neutralizar la acidez** de forma inmediata para **aliviar la inflamación** provocada por este trastorno.

El Dr. Aviv enseña a los lectores a seguir pautas dietéticas saludables que ayudan a **equilibrar cuerpo y mente** para alcanzar un estado de salud óptimo y romper definitivamente con los hábitos que provocan el reflujo ácido.