

La cura más antigua del mundo

Descubrimientos en el arte y la ciencia del ayuno

Steve

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080286

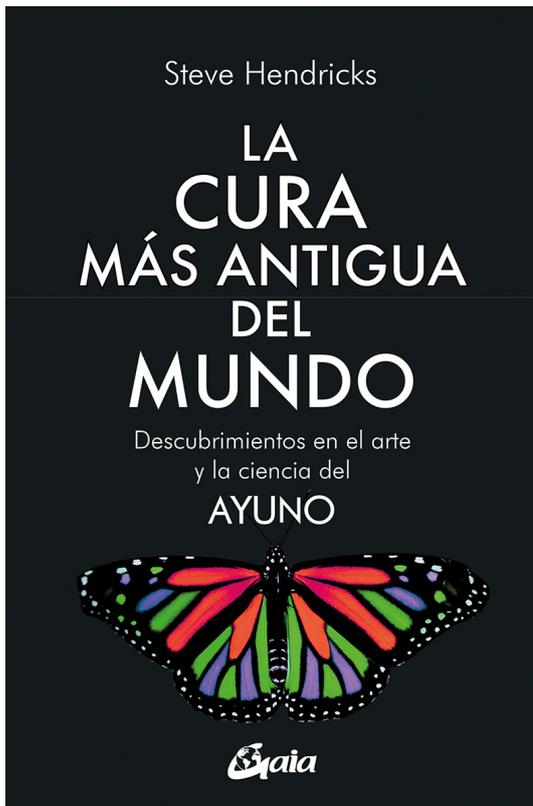
Páginas: 512

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 29,00 €

Colección: Nutrición y salud



SINOPSIS

LA HISTORIA, LA CIENCIA Y LA PRÁCTICA DEL AYUNO

Steve Hendricks muestra de manera convincente que ayunar durante un tiempo adecuado pone en marcha mecanismos de renovación celular capaces de frenar el envejecimiento y prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión. El ayuno también ha demostrado aportar beneficios a quienes sufren de epilepsia, asma y artritis, e incluso ha protegido a pacientes de cáncer de los peores efectos de la quimioterapia.

El ayuno es un tratamiento elegante y eficaz, con una historia extensa que Hendricks analiza paso a paso y en profundidad, partiendo de los albores de la humanidad y pasando por los padres griegos de la medicina, las «santas ayunadoras» de la cristiandad y el médico del siglo XIX cuya asombrosa abstinencia de alimentos durante cuarenta días en un escenario de Nueva York inauguró la era moderna del ayuno terapéutico.