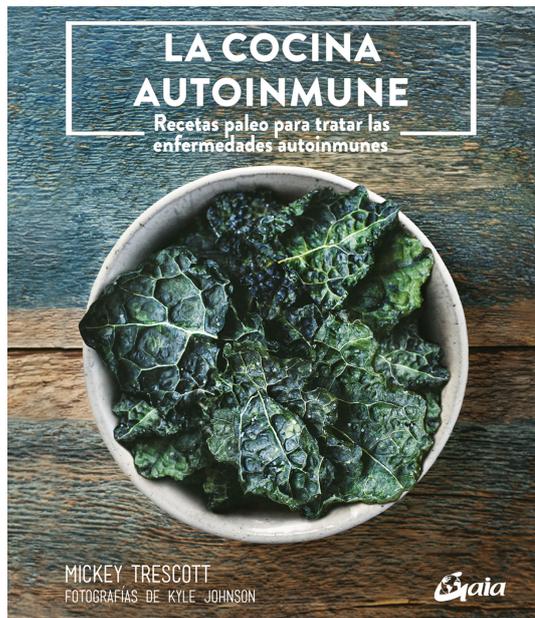


NOVEDAD



La cocina autoinmune

Recetas paleo para tratar las enfermedades autoinmunes

Trescott, Mickey

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080422

Páginas: 312

Dimensiones: 19 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 26,90 €

Colección: Nutrición y salud

SINOPSIS

La alimentación sin alérgenos es tu puerta de acceso a la salud

Las **enfermedades autoinmunes** son aquellas en las que el cuerpo comienza a atacar sus propios tejidos, como es el caso de la diabetes, la celiaquía, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide, el tiroidismo, el lupus o la psoriasis, entre otras. A pesar de que estas enfermedades muestran síntomas diversos, las investigaciones más recientes desvelan la existencia de un vínculo común entre todas ellas, que es precisamente nuestra alimentación actual, cargada de elementos alérgenos.

Afortunadamente, existe una alternativa nutricional dedicada a regenerar el organismo y restaurar el equilibrio de la salud intestinal: la **dieta paleo**. Este tipo de alimentación es similar a la que ingerían nuestros ancestros paleolíticos y ofrece una cuidada selección de alimentos naturales (verduras, tubérculos, carnes y pescados, fruta, plantas aromáticas, grasas, especias y fermentados), a la vez que desaconseja los modernos alimentos procesados, los cereales, las legumbres, los frutos secos, los lácteos, los azúcares refinados, los huevos y las solanáceas.

La cocina autoinmune explica detalladamente cómo llegar a la causa raíz de las enfermedades autoinmunes y controlarlas —e incluso revertirlas— mediante el protocolo paleo, gracias al cual la autora consiguió recuperarse de sus dolencias. Para facilitar al lector la incorporación de este nuevo estilo de vida y nutrición, Trescott propone 112 exquisitas recetas

...