

Tu cerebro integral

Plan para curar la depresión, la ansiedad, la fatiga psíquica y otros trastornos mentales por medios naturales

Kellman, Raphael

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457534

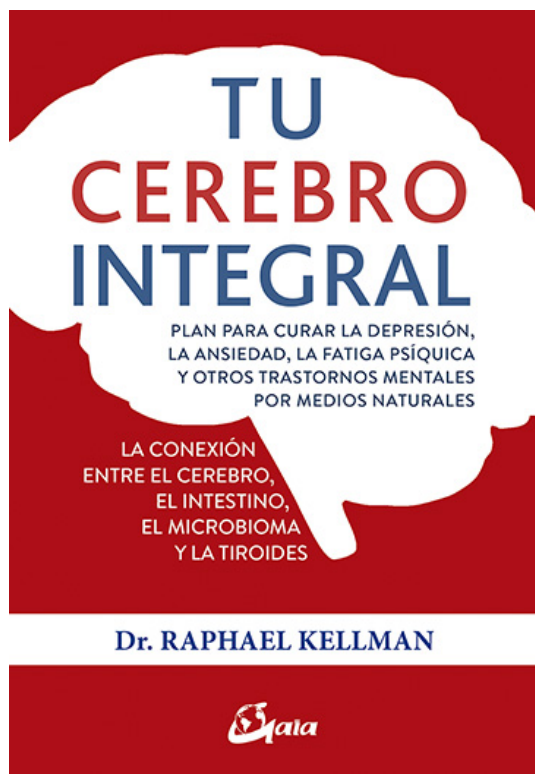
Páginas: 448

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

INTESTINO SANO, MENTE SANA

La solución microbioma para curar la depresión, la ansiedad y la fatiga mental sin medicinas

Si te cuentas entre los millones de personas que tienen la sensación de que el cerebro «no les funciona bien»; si notas que sufres fatiga mental, pérdida de memoria, depresión o ansiedad, o que ya no eres capaz de mantener un ánimo alegre y equilibrado... ¡no te desalientes! El problema no está «en tu cabeza» sino en la relación entre tu microbioma —los billones de bacterias beneficiosas que forman parte de ti—, tu sistema gastrointestinal, que es donde ellas residen, y tu glándula tiroides.

Tu Cerebro integral presenta eficaces soluciones naturales que te ayudarán no solo a reducir tus síntomas, sino a mejorar tu vitalidad y tu función cognitiva. El doctor Kellman ha desarrollado un potente protocolo de cuatro semanas en el que describe minuciosamente lo que debes comer y los suplementos y probióticos que has de tomar para que tu cerebro funcione a su máximo nivel, todos los días y de forma constante, sin necesidad de medicación. Además, ofrece recetas deliciosas y saludables, planes de menús y otros consejos y estrategias con los que recuperarás la calma, la energía y el optimismo.

«El ...