

## Nutrición simbiótica

Recupera e incrementa tu salud regenerando la microbiota intestinal con alimentos fermentados

Ander; Luis Antonio

Editorial: Ediciones i - NATURSANIX, SLU

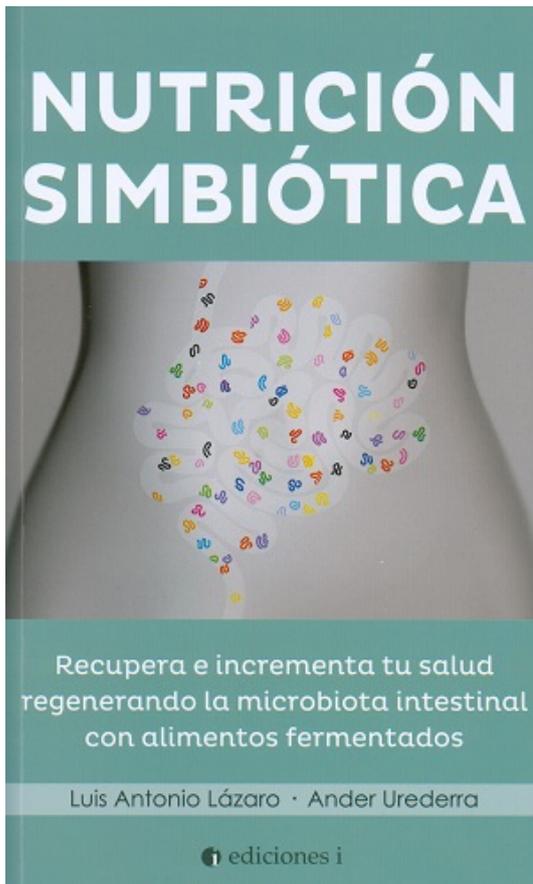
ISBN: 9788494453366

Páginas: 224

Dimensiones: 14 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

La Nutrición simbiótica es una adaptación de la Microbiótica, como movimiento de defensa cultural de los microorganismos regeneradores, aplicada a la salud humana a través de la alimentación. Contempla los alimentos como una fuente de salud para nuestro organismo, partiendo de que somos un Holosimbionte indivisible o conjunto de sistemas vivos en comunión simbiótica, dentro del cual hay un genoma humano y un microbioma no humano. Se enfoca en alimentar tanto nuestras células humanas como los microorganismos que llevamos dentro y fuera de nuestra piel. Si nuestra microbiota intestinal está equilibrada tendremos una salud estupenda y un sistema inmunológico preparado para afrontar cualquier agresión. La nutrición simbiótica busca despertar el poder oculto de la autosanación que todos llevamos dentro y que en gran medida depende de la interacción armónica entre las células humanas y microbios regeneradores que configuran nuestro cuerpo. Es, por tanto, una estrategia para ayudar tanto a personas enfermas como sanas en su proceso de evolución hacia una conciencia más amplia de lo que somos. La nutrición simbiótica es la última corriente de Occidente, aunque se fundamenta en la sabiduría ancestral de todos los pueblos donde los alimentos fermentados se han desarrollado. En este libro se brindan herramientas concretas para que cualquier persona, que quiera mantener o recuperar su salud, pueda activar en su vida un cambio de conciencia a través de la alimentación.