

Alimentación depurativa

NÉSTOR PALMETTI

ALIMENTACIÓN DEPURATIVA

Palmetti, Néstor

Editorial: Epidauro Editorial

ISBN: 9789876821278

Páginas: 380

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 23,00 €



SINOPSIS

La alimentación moderna es la principal responsable de las enfermedades contemporáneas: nuestro aparato digestivo no está adaptado a las moléculas que estamos ingiriendo. En condiciones normales, los alimentos nutren y no ensucian. Pero si la digestión es deficiente la flora intestinal se debilita y comienzan los problemas que se agudizan debido a las técnicas actuales de producción e industrialización que empobrecen la calidad del alimento y generan una carga de sustancias tóxicas (insecticidas, herbicidas, fungicidas, fertilizantes químicos, hormonas sintéticas, etc.) y químicas (conservantes, saborizantes, emulsionantes, colorantes, etc.). Necesitamos cambiar paradigmas: no nos enfermamos, nos ensuciamos cuando nos alimentamos. Esta obra echa luz sobre los mecanismos que nos intoxican y explica las técnicas y dietas depurativas que nos harán vivir más y mejor.