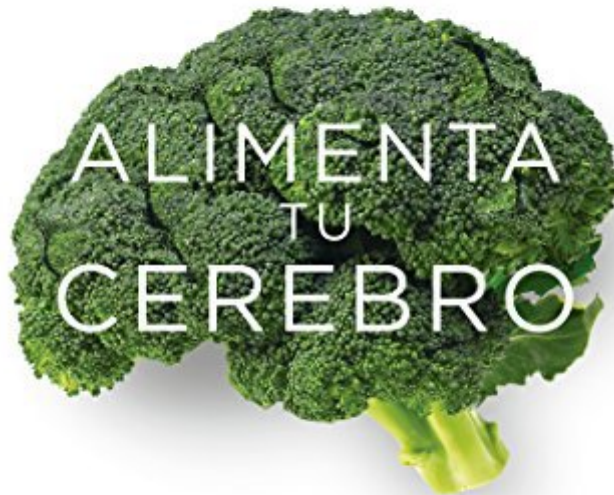


Alimenta tu cerebro: El sorprendente poder de la flora intestinal para sanar y proteger tu cerebro...

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

El sorprendente poder de la flora intestinal para sanar y proteger tu cerebro... de por vida



DR. DAVID PERLMUTTER
KRISTIN LOBERG

AUTOR DE *CEREBRO DE PAN*

Grijalbo *vital*

Fecha de publicación: 18 septiembre, 2015

Editor: Grijalbo

Autor: David Perlmutter

Longitud de impresión: 368

Idioma: Español

PDF

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER.

David Perlmutter, autor del bestseller *Cerebro de pan*, vuelve a la carga con un asombroso dato: la flora intestinal influye de manera directa en cada aspecto de nuestra salud vital, incluido el sistema nervioso.

Recientes hallazgos científicos han demostrado que las bacterias que se encuentran en el intestino interactúan de manera sorprendentemente activa con el cerebro, influyendo así en su funcionamiento. En este libro, el doctor Perlmutter nos explica cómo la salud de nuestra

flora intestinal llega a determinar nuestro apetito, nuestro estado de ánimo e incluso el riesgo de padecer déficit de atención, alzheimer y esclerosis múltiple, entre otros padecimientos.

Ciertas decisiones aparentemente inofensivas, como tomar antibióticos, beber agua clorada, comer alimentos procesados e infestados de pesticidas o incluso un nacimiento por cesárea pueden causar cambios prolongados en nuestro microbioma y, por lo tanto, en la salud de nuestro cerebro. La buena noticia es que éste puede ser fácilmente restablecido y su condición óptima puede recuperarse a través de ciertos hábitos alimenticios que aprenderás en este libro, tan simples que no solamente te ayudarán a perder peso, sino a restaurar tu flora intestinal y a mejorar tu salud mental de por vida.

Otros autores han opinado:

"La más importante revelación médica del siglo xxi es que el intestino y esos pequeños bichos que viven allí están relacionados con casi todos los padecimientos crónicos, desde el autismo y la depresión hasta el asma y las enfermedades autoinmunes, la diabetes o la demencia. Alimenta tu cerebro es un hito científico. Por primera vez el doctor Perlmutter conecta los puntos y nos enseña por qué tenemos que cuidar nuestro jardín interno, nuestro microbioma, y ofrece un plan -radical, pero simple- para reiniciar, restaurar y renovar nuestra flora intestinal." - Mark Hyman, autor de La solución del azúcar en la sangre

<http://yep.pm/lbyQnP6d5/z2nIP91kf.pdf.rar>