

## Cómo cura la avena (MANUALES INTEGRAL)

### Cómo cura la avena

Los beneficios del cereal más completo

**Dr. Miquel Pros**



Fecha de publicación: 1 noviembre, 2015

Editor: RBA INTEGRAL

Autor: Miquel Pros

Longitud de impresión: 192

Idioma: Español

PDF

#### Los beneficios del cereal más completo

La avena es uno de los cereales más completos que podemos consumir. Sus cualidades energéticas y nutritivas la hacen única. Es rica en proteínas, hidratos de carbono, grasas y vitaminas B y E, además de en minerales y oligoelementos. Posee siete de los nueve aminoácidos esenciales para la vida y contiene sílice, un mineral que actúa como un superconductor que beneficia la electrobioquímica del organismo.

Su acción terapéutica es incomparable. La avena purifica, es fuente de energía, vitalidad y disminuye la ansiedad. Refuerza el sistema inmunitario y es muy eficaz como complemento de cualquier tratamiento médico. Acelera las recuperaciones posoperatorias y mejora la

concentración. Sus sustancias mucilaginosas protegen el intestino y enriquecen la flora. Por todo ello, está considerada un alimento óptimo: facilita la digestión y regula los desequilibrios de peso.

Este libro presenta de manera clara y sencilla las propiedades de la avena, recomienda deliciosas recetas y ofrece una guía para seguir la monodieta de avena del Dr. Pros, una dieta depurativa y adelgazante.

Dr. Miquel Pros

Es un médico naturista formado en Alemania, con más de treinta años de experiencia profesional. Su interés por la salud de las personas, en el sentido más amplio del término, le ha empujado a trascender muy a menudo su propia consulta médica. Por este motivo, además de trabajar desde siempre con un equipo interdisciplinar, ha sido el creador de dos proyectos totalmente innovadores en nuestro país: el primer Balneario Respiratorio urbano y el primer Jardín Terapéutico municipal, ambos en la ciudad de Barcelona. Y, más recientemente, ha abierto un centro de salud en plena naturaleza, en la provincia de Girona.

<http://yep.pm/fw7ktKji5/L03hKd9SP.pdf.rar>