

El intestino feliz: Cómo controlar el peso, el estado de ánimo y la salud a largo plazo



Cómo controlar el peso,  
el estado de ánimo  
y la salud a largo plazo

Justin y Erica Sonnenburg

**AGUILAR**

Fecha de publicación: 18 febrero, 2016

Editor: Aguilar

Autor: Justin Sonnenburg, Erica Sonnenburg

Longitud de impresión: 293

Idioma: Español

PDF

¿Es necesario cuidar a los microbios que habitan en nuestro cuerpo?  
Aunque te sorprenda, sí. Cuidarlos es cuidarte.

Justin y Erica Sonnenburg, de la Universidad de Stanford, son pioneros en el campo más emocionante de la salud humana y el bienestar: el estudio de la relación entre nuestro cuerpo y los billones de organismos que este acoge, los microbios que colectivamente llamamos la microbiota. Ésta interactúa con nuestro cuerpo y determina en gran parte si estamos enfermos o sanos, delgados u obesos, alegres o de mal humor. Siempre ha

estado con nosotros, y de hecho ha evolucionado junto con los humanos, entrelazando sus funciones con las nuestras. Pero ahora, debido a los cambios en la dieta, el abuso de antibióticos y el exceso de asepsia, nuestra microbiota intestinal se enfrenta a una masiva extinción invisible, que produce que nuestros cuerpos se descontroren, y puede estar detrás del misterioso pico en algunas de las aflicciones modernas más preocupantes, desde las alergias al autismo, el cáncer o la depresión. No tiene por qué ser así.

Este libro ofrece un nuevo plan para recuperar y mantener la salud, que se centra en la forma de alimentar a la microbiota, incluyendo recetas y menús. Justin y Erica Sonnenburg nos muestran cómo podemos mantener y fortalecer nuestra microbiota y por lo tanto mejorar nuestra propia salud. La respuesta es única para cada uno de nosotros, y cambia a medida que envejecemos.

Los Sonnenburg analizan alternativas seguras a los antibióticos, los hábitos dietéticos y de estilo de vida que fomentan la salud microbiana, la gestión del envejecimiento de la microbiota y el alimento de su propia microbioma individual.

Reseña:

«Esta obra es de lectura imprescindible para todo profesional de la salud y para cualquiera que esté interesado en una comprensión más amplia de la salud y el bienestar. Estoy seguro de que cuando la termine, el lector estará tan entusiasmado como lo estamos los autores y yo con estos nuevos descubrimientos acerca de los microorganismos que forman parte de nuestro ser.»

Dr. Andrew Weil

<http://yep.pm/620ZQmEi5/1gPMINbZS.pdf.rar>