

# La solución autoinmune. Prevenir e invertir el espectro de síntomas y enfermedades autoinmunes (Plus Vitae)

«Lea este libro y ponga en práctica el plan de la doctora Myers. Será algo esencial para cambiar a mejor la evolución de su salud».  
— DAVID PERLMUTTER, M. D., autor de *Cerebro de pan*

## LA SOLUCIÓN AUTOINMUNE

PREVENIR e INVERTIR  
el ESPECTRO de SÍNTOMAS  
INFLAMATORIOS  
y ENFERMEDADES AUTOINMUNES



AMY MYERS, M.D.

Fecha de publicación: 10 febrero, 2016

Editor: Editorial EDAF

Autor: Amy Myers

Longitud de impresión: 448

Idioma: Español

PDF

En La solución autoinmune la doctora Amy Myers, prestigiosa y señera figura de la medicina funcional, expone su enfoque, clínicamente probado, destinado a prevenir e invertir la evolución de una amplia gama de síntomas y enfermedades asociados a la inflamación, tales como alergias, obesidad, asma, enfermedad cardiovascular, fibromialgia, lupus, síndrome del intestino irritable o cefaleas crónicas. El método Myers se fundamenta en cuatro pilares: \* Eliminar alimentos tóxicos, como el azúcar y la cafeína, y los inflamatorios, como los lácteos, el gluten y los cereales, que interfieren con la función del sistema digestivo. \* Incorporar ingredientes y suplementos restauradores, tales como proteínas de calidad, grasas saludables, y probióticos, que restablezcan la función intestinal. \* Identificar las toxinas

medioambientales en productos de uso diario, como el champú, el jabón, los cosméticos, los detergentes y otros artículos utilizados en el hogar. \* Curar las infecciones relacionadas con los procesos autoinmunes, aliviando el estrés mental, emocional y físico que acentúa la respuesta de las defensas inmunitarias a las toxinas externas.

<http://yep.pm/nZBSHqbd5/00HYwiDZe.pdf.rar>