

¿Sabías que el chocolate mejora el aspecto de la piel y el pescado azul ayuda a combatir la depresión? ¿O que la cúrcuma aumenta la memoria y las funciones cognitivas, y el limón es un potente anticancerígeno?

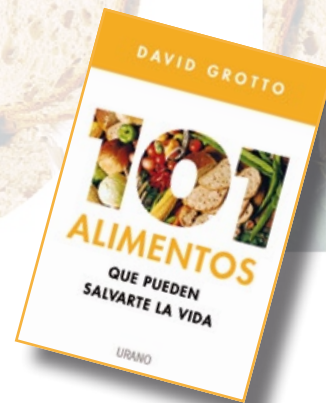
La medicina moderna tiende a recetar medicamentos y a restringir el consumo de determinados alimentos en presencia de ciertas enfermedades. Sin embargo, la prevención y el tratamiento de muchas dolencias puede ser mucho más sencilla y gratificante: basta incorporar a nuestro plan de salud una serie de alimentos «salvavidas» que, según el experto nutricionista David Grotto, son igual de eficaces.

Con más de veinticinco años de experiencia en medicina convencional e integrativa, David Grotto nos invita a incorporar a nuestra alimentación diaria 101 alimentos que no sólo proporcionan salud y belleza sino que nos ayudarán a prevenir y combatir numerosas dolencias, desde la obesidad o el colesterol hasta la diabetes o el cáncer.

Frutos secos que ayudan a mantener la línea, frutas y verduras que combaten el cáncer y aumentan la densidad ósea, cereales que mantienen en niveles

óptimos la glucosa y el colesterol, grasas que reducen la presión sanguínea y favorecen la salud cerebral, condimentos con propiedades antibióticas y antiinflamatorias...

Desde los más conocidos, como el ajo o el yogur, hasta los incorporados más recientemente, como la soja o el agave, cada entrada incluye el origen del alimento, sus beneficios terapéuticos avalados por investigaciones científicas, consejos de preparación y, para terminar, una sabrosa receta. Una irresistible invitación a recuperar alimentos, probar nuevas combinaciones, y hacer de la comida una experiencia saludable y deliciosa.



David Grotto

David Grotto es experto nutricionista en medicina convencional e integrativa, portavoz de la Asociación Dietética Americana y fundador de Nutrition Housecall, una empresa que ofrece asesoramiento nutricional a personas y entidades. Colabora como asesor científico en la revista *Men's Health* de Norteamérica y goza de gran popularidad entre el público por su estilo ameno y riguroso a un tiempo. A lo largo de sus veinte años de práctica profesional, ha ayudado a infinidad de pacientes a recuperarse de adicciones, revertir dolencias cardíacas, prevenir y combatir el cáncer e incluso ha contribuido a mejorar las condiciones físicas y mentales de pacientes aquejados de esclerosis múltiple, Parkinson o Alzheimer... todo mediante prácticas nutricionales.

Para más información:

EDICIONES URANO

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15

Título
*101 alimentos que
pueden salvarte la vida*

Autor
David Grotto

Fecha de lanzamiento
23/03/09

Sello
Urano

P.V.P.
20 €


URANO
www.mundourano.com