

Los alimentos fueron la primera medicina de la humanidad y hoy, a pesar de todos los avances científicos, siguen siendo la mejor. El doctor **Dharma Singh Khalsa**, una de las voces más autorizadas en el campo de la medicina integrativa, nos explica de forma clara y accesible de qué modo comer bien puede producir extraordinarios beneficios para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

El programa se basa en una serie de principios cuya aplicación nos permitirá conseguir un excelente estado de salud y que combina la eficacia de los alimentos naturales con las terapias más avanzadas. El Dr. Khalsa explica la importancia de desintoxicar el organismo, apostar por los productos naturales, seleccionar el tipo de proteína que consumimos, incluir zumos y suplementos, y sobre todo poner nuestra conciencia en lo que hacemos. Estas recomendaciones han demostrado ya su eficacia ante problemas como la hipertensión o el insomnio, o incluso para paliar dolencias graves como el cáncer, el Alzheimer o la Hepatitis C.

Un libro lleno de descubrimientos sobre el poder de los alimentos, desde zumos de lechuga para combatir el estrés, hasta las frutas que nos ayudan a superar la adicción a la nicotina o al alcohol... Incluye también una gran variedad de recetas a base de alimentos bajos en grasa, frutas y verduras, proteínas no procedentes de la carne, además de una serie de sugerencias para tener un momento de paz a la hora de comer.

La sabiduría del yoga y los conocimientos científicos sobre vitaminas y endorfinas se aúnan con un objetivo: enseñarnos el camino que lleva a un estado de salud óptimo y una auténtica revitalización espiritual.



## DHARMA SINGH KHALSA

El Dr. Dharma Singh Khalsa es una de las pocas personas en el mundo que reúne la doble condición de doctor en medicina y yogui. Es presidente y director médico de la Fundación Internacional para la Prevención del Alzheimer, con sede en Tucson, Arizona, y es experto en tratamientos contra el dolor y el envejecimiento.

El Dr. Khalsa está considerado como una de las principales autoridades mundiales en medicina Integrativa. A lo largo de su carrera ha escrito sobre un amplio abanico de temas de salud y curación.

Entre sus obras más destacadas se encuentra *Rejuvenece tu cerebro* (Urano), traducida a doce idiomas.

Ha sido invitado a compartir su trabajo en numerosos seminarios y encuentros médicos en diferentes partes del mundo.

## LA ALIMENTACIÓN COMO MEDICINA DHARMA SINGH KHALSA

Sello: Urano  
Colección: Vintage  
P.V.P.: 20€ • 416 páginas  
Lanzamiento: junio de 2015

