

ANTIOXIDANTES

Mariza Snyder y Lauren Clum

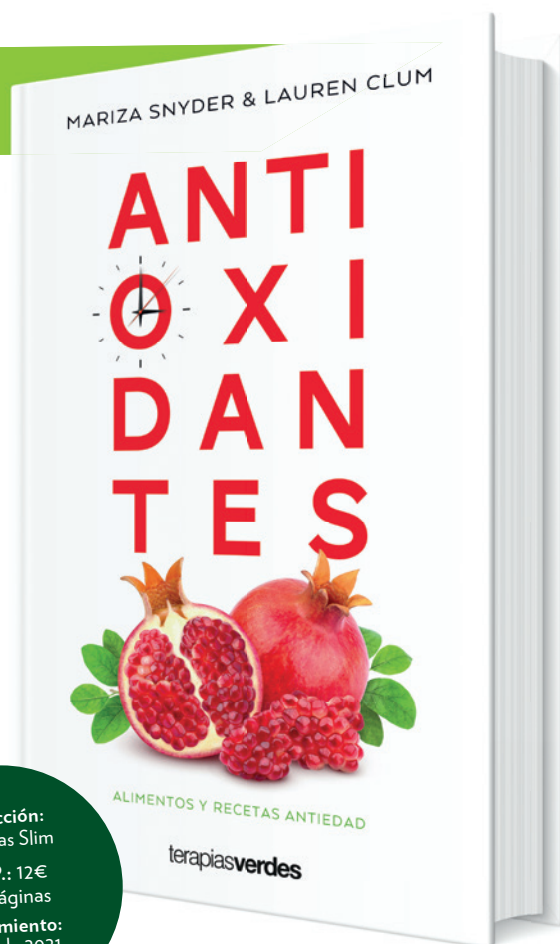
Maximiza el poder curativo de tu dieta gracias a la revolucionaria escala ORAC

¿Sabías que una manzana tiene cinco veces más antioxidantes que un plátano? ¿Que la canela posee más propiedades beneficiosas que superalimentos tan potentes como el orégano o el ajo? ¿Que añadir hierbas aromáticas como salvia o tomillo multiplica los supernutrientes de cualquier plato?

Los profesionales de la salud coinciden en que **los mecanismos de defensa, así como la capacidad de recuperación frente a las enfermedades, están estrechamente relacionados con la nutrición.** En consecuencia, una alimentación adecuada, basada en productos integrales, frescos y naturales, es fundamental para fortalecer el sistema inmune y proteger al organismo del proceso de oxidación provocado por los radicales libres. Ahora, gracias a la revolucionaria escala ORAC (que mide la capacidad de cada comestible de absorber los nocivos radicales de oxígeno), contamos con datos exactos y fiables sobre las propiedades curativas y protectoras de cientos de alimentos, expresadas mediante un sencillo sistema de puntos.

Desarrollada por el Instituto Nacional de Salud estadounidense, **la escala ORAC proporciona el medio más rápido y sencillo de conocer los beneficios que ofrece un alimento** contra el estrés oxidativo, responsable de tumores, diabetes, afecciones cardíacas, hipertensión y otros problemas. Esta obra te ayuda a entender la importancia biológica de los antioxidantes y te muestra al primer golpe de vista las mejores opciones alimentarias para la salud, con tablas que especifican la puntuación ORAC de frutas, verduras, hortalizas, cereales, especias, legumbres y más.

Para facilitarte el trabajo, también te enseña a combinar los distintos alimentos en recetas creativas y equilibradas que son auténticas bombas de salud: desayunos, smoothies, ensaladas, platos principales, postres y tentempiés, todos ellos adaptables a la dieta vegana, pensados para potenciar sinergias y beneficiarnos al máximo del poder curativo e inmunizador de la naturaleza.



Colección:
Terapias Slim
P.V.P.: 12€
128 páginas
Lanzamiento:
enero de 2021

Mariza Snyder y Lauren Clum son expertas en quiropráctica, apasionadas y comprometidas con su trabajo. Juntas dirigen el Specific Chiropractic Center en Oakland, California, enfocado en ayudar a las personas a entender su propia capacidad de sanación. Ambas se graduaron en el Life Chiropractic College West, ubicado en Hayward, California, y empezaron a ejercer juntas en 2009.

Mariza Snyder realizó sus estudios universitarios en el Mills College, con un doble grado en biología y psicología. Está especializada en educar a los pacientes en pautas de vida saludable que les devuelvan el control de su salud y de sus vidas. Es autora de varios libros superventas sobre alimentación y remedios naturales.

Lauren Clum se graduó en la Universidad Estatal de Sonoma. Tras completar sus estudios de quiropráctica, estuvo ejerciendo en San José, Costa Rica, antes de regresar a su California natal. Ha escrito distintas obras de recetas inspiradas en la alimentación más fresca y natural.