

¿De qué hablamos cuando nos referimos al equilibrio ácido base?

El cuerpo se encuentra en permanente búsqueda de un equilibrio químico interno necesario para su buen funcionamiento e incluso para su supervivencia. Gracias a este equilibrio hacemos bien la digestión, dormimos profundamente, nuestra piel se renueva a un ritmo normal y nuestras enzimas funcionan siempre a la perfección ya que necesitan un pH y una temperatura determinados.

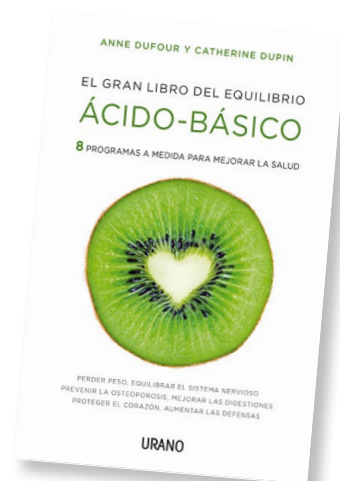
Pero en ocasiones, ¿se siente cansado por la mañana? ¿No se encuentra bien con trastornos del apetito, mal aliento o dolores de cabeza? Es posible que todo se deba a un desequilibrio ácido-básico, es decir, a un desequilibrio interno del organismo, que puede provocar a largo plazo importantes problemas de salud y malestar general.

Sin embargo recuperar el equilibrio no es difícil. Solo hay que seguir unos sencillos consejos alimentarios y unos hábitos de vida saludables al alcance de todo el mundo. Llevar una alimentación equilibrada desde el punto de vista ácido-básico es fácil. No se trata de una dieta restrictiva, puesto que no hay ningún alimento prohibido. Por el contrario, consiste en compensar los alimentos acidificantes, como carnes, pescados, huevos, legumbres y cereales, con alimentos alcalinizantes, frutas y verduras, en las proporciones correctas. Para ello basta con alimentarse de forma inteligente y con sentido común. Así de sencillo.

La alimentación ácido-básica es muy saludable y permite mejorar muchos indicadores de salud ya que, entre otros factores, es más rica en fibra, aporta menos azúcares, enseña a comer correctamente y es más barata.

La obra de **Anne Dufour** y **Catherine Dupin**, la más completa jamás publicada sobre el tema, incluye asequibles explicaciones sobre la importancia del equilibrio básico para la salud, pero también diversas herramientas prácticas, incluido un plan de choque para poner a punto nuestro organismo, más de ciento cuarenta recetas para el día a día y exhaustivas tablas que detallan el valor ácido o alcalino de cada alimento.

Una obra de cabecera, excelente tanto para iniciarse como para profundizar en un tema al que los profesionales de la salud y la nutrición prestan una atención creciente.



Anne Dufour, es periodista independiente, especializada en dos temas que la apasionan, la nutrición y la medicina natural. Ha publicado con éxito numerosos libros sobre la salud y el bienestar que han sido traducidos a las principales lenguas. Anne está diplomada en la prestigiosa Academia de Cocina de l'Atelier des senses.

Catherine Dupin, es cocinera además de escritora y una ferviente usuaria de los aceites esenciales. Sus libros sobre alimentación, belleza y salud a base de productos tradicionales gozan de enorme popularidad en Francia. Igual que Anne Dufour, está diplomada en la Academia de Cocina de l'Atelier des senses.

EL GRAN LIBRO
DEL EQUILIBRIO
ÁCIDO-BÁSICO
Anne Dufour y
Catherine Dupin

Sello: Urano

P.V.P.: 19 € • 384 páginas

Lanzamiento: diciembre de 2014



URANO

www.edicionesurano.com