



Nuestro Segundo Cerebro (Paperback)

By Francisca Joly

Planeta Publishing, Mexico, 2016. Paperback. Condition: New. Reprint. Language: Spanish . This book usually ship within 10-15 business days and we will endeavor to dispatch orders quicker than this where possible. Brand New Book. Ante el aumento acelerado de los problemas intestinales - gastritis, colitis, estreñimiento-, la comprensión del funcionamiento de nuestro sistema digestivo se vuelve primordial para preservar nuestra salud, no solo física sino emocional. Al comprender la estrecha relación del intestino con nuestro cerebro, a través de las neuronas que se conectan a través del Sistema Nervioso, se explica el porqué numerosas patologías estomacales y digestivas se asocian al estrés de la vida moderna. En este libro cuya autora es una destacada nutrióloga y gastroenteróloga, se da la pauta para identificar el origen de las enfermedades asociadas con este órgano, y se proporciona la clave para mantener o recuperar el equilibrio intestinal mediante soluciones simples para cambiar su alimentación, escoger la cocina más adecuada, privilegiar los alimentos sanos y utilizar los micronutrientes. Todos los principios básicos para tomar conciencia de nuestro intestino, con el fin de recuperar la salud sin recurrir a tratamientos médicos.

DOWNLOAD



READ ONLINE

[2.1 MB]

Reviews

Complete information for publication fanatics. It is actually really intriguing through reading period of time. I am happy to explain how this is actually the greatest publication i actually have read inside my own daily life and may be the finest ebook for possibly.

-- **Ms. Heidi Rath**

Extensive information for ebook lovers. It typically is not going to expense too much. I discovered this book from my i and dad recommended this pdf to learn.

-- **Prof. Gerardo Grimes III**