

# INTESTINO FELIZ, EL (CLAVE)



## SONNENBURG, JUSTIN/SONNENBURG, ERICA

### SINOPSIS

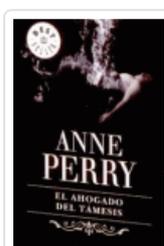
+Es necesario cuidar a los microbios que habitan en nuestro cuerpo? Aunque te sorprenda, sí. Cuidarlos es cuidarte. Justin y Erica Sonnenburg, de la Universidad de Stanford, son pioneros en el campo más emocionante de la salud humana y el bienestar: el estudio de la relación entre nuestro cuerpo y los billones de organismos que este acoge, los microbios que colectivamente llamamos la microbiota. Esta interactúa con nuestro cuerpo y determina en gran parte si estamos enfermos o sanos, delgados u obesos, alegres o de mal humor. Siempre ha estado con nosotros, y de hecho ha evolucionado junto con los humanos, entrelazando sus funciones con las nuestras. Pero ahora, debido a los cambios en la dieta, el abuso de antibióticos y el exceso de asepsia, nuestra microbiota intestinal se enfrenta a una masiva extinción invisible, que produce que nuestros cuerpos se descontrolen, y puede estar detrás del misterioso pico en algunas de las afecciones modernas más preocupantes, desde las alergias al autismo, el cáncer o la depresión. No tiene por qué ser así. Este libro ofrece un nuevo plan para recuperar y mantener la salud, que se centra en la forma de alimentar a la microbiota, incluyendo recetas y menús. Justin y Erica Sonnenburg nos muestran cómo podemos mantener y fortalecer nuestra microbiota y por lo tanto mejorar nuestra propia salud. La respuesta es única para cada uno de nosotros, y cambia a medida que envejecemos. Los Sonnenburg analizan alternativas seguras a los antibióticos, los hábitos dietéticos y de estilo de vida que fomentan la salud microbiana, la gestión del envejecimiento de la microbiota y el alimento de su propia microbioma individual. Reseña: ½ Esta obra es de lectura imprescindible para todo profesional de la salud y para cualquiera que esté interesado en una comprensión más amplia de la salud y el bienestar. Estoy seguro de que cuando la termine, el lector estará tan entusiasmado como lo estamos los autores y yo con estos nuevos descubrimientos acerca de los microorganismos que forman parte de nuestro ser. +Dr. Andrew Weil ...

	
<b>Editorial</b>	DEBOLSILLO
<b>Materia</b>	BIENESTAR Y SALUD
<b>Colección</b>	SIN COLECCION
<b>EAN</b>	9788466337823
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	368
<b>Tamaño</b>	125x125x22 mm.
<b>Peso</b>	258
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	9,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	13/02/2017

### Títulos relacionados



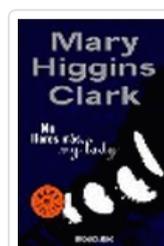
RETRATO DE ROSE MADDOR, EL



AHOGADO DEL TAMESIS, EL BEST 306/6 PERRY, ANNE



LLAMA Y LA FLOR, LA CISNE 45/1 WOODIWISS



NO LLORES MAS MI LADY HIGGINS, CLARK