



riverside  
agency

## Cómo curan los alimentos

Autor: Miguel Ángel, Almodovar Martín

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-052-4 / Rústica / 192pp | 190 x 265 cm

Precio: \$ 37.000,00

Los alimentos, además de nutrir, tienen muchas propiedades curativas. Esta nueva edición actualizada de "Cómo curan los alimentos" muestra qué productos son los más indicados para combatir eficazmente las enfermedades más comunes, y ofrece consejos generales para mantener una alimentación sana y equilibrada. Incluye útiles tablas de calorías, información sobre suplementos nutricionales, colorantes, conservantes, etc. Un manual para aprender a mantenerse sano comiendo bien y que responde a muchas preguntas como: ¿Qué comer para combatir numerosas enfermedades crónicas como la hipertensión? ¿Cuál es la dieta más adecuada contra episodios de dolor de cabeza o ansiedad? ¿Qué suplementos fitoterapéuticos se aconsejan contra la neumonía, la osteoporosis o la psoriasis? ¿Qué complementos nutricionales son los más adecuados para combatir la migraña?

Los alimentos, además de nutrir, tienen muchas propiedades curativas. Esta nueva edición actualizada de "Cómo curan los alimentos" muestra qué productos son los más indicados para combatir eficazmente las enfermedades más comunes, y ofrece consejos generales para mantener una alimentación sana y equilibrada.



### Miguel Ángel, Almodovar Martín

(Madrid, 9 de septiembre de 1950) es un sociólogo, investigador, periodista, divulgador especializado en nutrición y gastronomía. Durante dos décadas ha sido uno de los rostros más populares de la televisión, colaborando y dirigiendo programas en diferentes cadenas, ha publicado 17 libros de distintas temáticas y actualmente colabora en diferentes medios de comunicación, es investigador en el Centro de Investigaciones Energéticas Medioambientales y Tecnológicas (CIEMAT), profesor de sociología en el Grado de Criminología de la Universidad Camilo José Cela (UCJC), y Secretario General de la Comisión Interdisciplinar Magnicidio del general Prim.