



Atención con la inflamación

Dra. Gabriela Pocoví Gerardino

La guía definitiva para combatir la inflamación crónica y reforzar nuestro sistema inmune a través de la alimentación.

No puedes cambiar tus genes, pero si cuidas tus intestinos y tu sistema inmune puedes cambiar tu vida.

Migrañas, alergias, problemas de tiroides y de hormonas, gastritis, intestino irritable, enfermedades autoinmunes, sobrepeso por más dietas que hagas, acné, eccemas, vientre hinchado, estreñimiento, retención de líquidos, dolores musculares y articulares, baja energía... este es solo el comienzo de una lista de enfermedades y condiciones que pueden estar vinculadas a **un sistema inmunitario que te esté gritando: ¡estamos inflamados!**

El sistema inmunitario es el encargado de controlar la inflamación crónica, responsable de muchas de las enfermedades de la vida moderna y la culpable de que, a veces, te encuentres mal sin saber por qué. Reconocer que podemos sufrir de inflamación crónica, y saber cómo combatirla a través de una alimentación y estilo de vida antiinflamatorio, puede ayudarnos a **mejorar notablemente nuestra calidad de vida.**

En este libro, la Dra. Gabriela Pocoví, especialista en el estudio del impacto que tiene la alimentación en nuestro sistema inmunitario, te enseñará a tomar medidas claves para reforzarlo, combatir la inflamación y recuperar tu salud, partiendo del cuidado del intestino y su microbiota.

Fecha de publicación:

15/05/2023

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



Dra. Gabriela Pocoví Gerardino

Gabriela Pocoví, Doctora en Medicina y Salud Pública por la Universidad de Granada y Nutricionista-Dietista graduada en la Universidad Central de Venezuela, es una reconocida experta en inmunonutrición y salud holística. Con un Máster en Inmunología Celular y Molecular y múltiples cursos en salud integrativa y *coaching*, Gabriela ha dedicado más de una década a transformar vidas mediante el tratamiento de problemas digestivos, hormonales y autoinmunes. Además de ser una investigadora y docente prolífica, Gabriela es una influyente divulgadora en redes sociales, compartiendo su conocimiento con miles de seguidores.