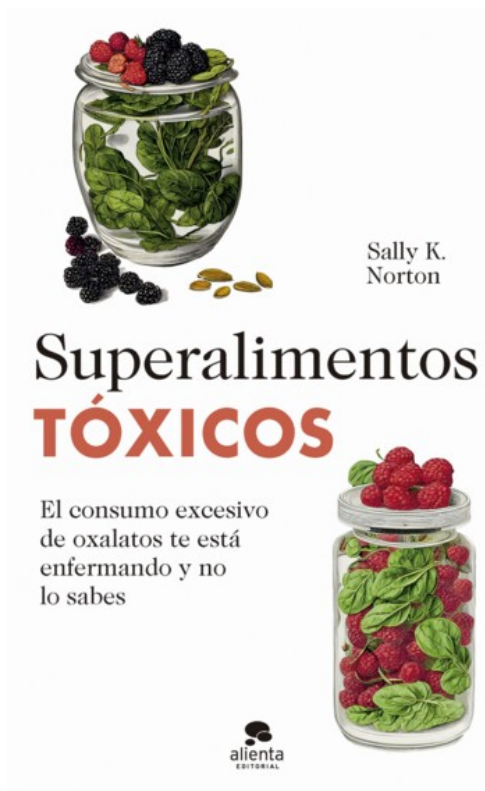




Fecha de publicación:
06/09/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Superalimentos tóxicos

Sally K. Norton

¿QUÉ PASARÍA SI LOS ALIMENTOS QUE NOS HAN VENDIDO COMO SALUDABLES FUERAN EN REALIDAD NOCIVOS PARA NUESTRA SALUD?

¿QUÉ PASARÍA SI LOS ALIMENTOS QUE NOS HAN VENDIDO COMO SALUDABLES FUERAN EN REALIDAD NOCIVOS PARA NUESTRA SALUD?

Las dietas modernas, especialmente aquellas sin gluten, cetogénicas o ricas en verduras de hoja verde, **tienden a estar sobrecargadas de oxalatos, unas toxinas químicas** que muchas plantas producen para defenderse y que en grandes cantidades pueden resultar **muy perjudiciales para la salud**.

De hecho, alimentos saludables como **espinacas, boniatos, cúrcuma, semillas de chía, frambuesas y almendras**, tienen un contenido de oxalatos especialmente alto. Por ejemplo, un *smoothie* de espinacas hecho con leche de almendras contiene 800-1.000 mg de oxalatos, cuando una cantidad segura es la de 250 mg al día.

La sobrecarga de estas toxinas en nuestro organismo **puede provocar** cálculos renales, pero también **problemas intestinales, dolor articular, inflamación, infertilidad, enfermedades autoinmunitarias, depresión, trastornos del sueño, osteoporosis, fatiga crónica y niebla mental**.

En estas páginas encontrarás las claves para cambiar tu alimentación sin que deje de ser saludable; un plan fundamentado en la investigación científica, acompañado de **tablas que identifican los alimentos problemáticos y sus posibles alternativas**, estrategias de apoyo para eliminar el exceso de oxalatos de nuestro cuerpo, así como sugerencias de suplementos que nos ayudarán a recuperarnos.

Sally K. Norton

Sally K. Norton es licenciada en Ciencias de la Nutrición por la Universidad de Cornell y tiene un máster en Salud Pública por la Universidad de Carolina del Norte. Es nutricionista, consultora dietética y coach de estilo de vida saludable. También trabaja con personas aquejadas de dolores crónicos, molestias musculares, inflamación y cansancio, entre otras patologías.

En este libro, la autora cuenta como tras décadas de sufrimiento con inflamación articular crónica y dolor de espalda, entre otros problemas, descubrió que los culpables de su malestar eran los oxalatos escondidos en su dieta vegetariana, saludable y orgánica.