



Despídete del dolor

Carla Méndez Losi

La Dra. Carla Méndez Losi, especialista en biología molecular y microbiota, nos presenta un método revolucionario para superar el dolor crónico a través de una alimentación antiinflamatoria basada en vegetales.

La Dra. Carla Méndez Losi, especialista en biología molecular y microbiota, nos presenta un método revolucionario para superar el dolor crónico a través de una alimentación antiinflamatoria basada en vegetales.

Una de cada tres mujeres sufre reglas dolorosas, dos de cada diez sufren migrañas, siete de cada cien son diagnosticadas con fibromialgia, y así un largo etcétera de personas que llevan años sin poder resolver su dolor a través de los tratamientos convencionales farmacológicos. Pero, ¿y si comer algo tan natural como las frutas y verduras tuviera el poder de prevenir y revertir todas estas enfermedades crónicas modernas? Tenemos la solución a nuestro alcance, y eso es lo que nos enseña la doctora especialista en epigenética y alimentación antiinflamatoria Carla Méndez.

Respaldada por la investigación científica, Méndez explora cómo los alimentos vegetales pueden reducir la inflamación, restaurar el equilibrio del cuerpo y ofrecernos una vida libre de dolor gracias a una dieta basada en algo tan sencillo como son las frutas y verduras que se pueden encontrar en cualquier supermercado. En este libro descubrirás cosas como:

- De dónde viene el dolor y cómo el sistema inmunológico y la inflamación están relacionados con él
- Las fuentes de inflamación más comunes y cómo la microbiota intestinal puede ser un factor clave en su desaparición
- Cómo una alimentación basada en vegetales te ayudará a combatir la inflamación de forma natural
- Qué alimentos debes evitar y cuáles son los más beneficiosos para tu salud
- Cuáles son los diferentes nutrientes que necesitas para combatir el dolor y cómo cocinar de forma antiinflamatoria

Además, conocerás cuáles son los hábitos saludables que debes adoptar para complementar tu alimentación basados en su método de cuatro semanas para conseguir una vida sin dolor. De manera holística e integrativa, Carla Méndez nos comparte en este libro los secretos de la ciencia y su experiencia para superar el dolor crónico y transformar nuestras vidas. Descubre el poder de la nutrición basada en verduras para mejorar tu bienestar. ¡Despídete del dolor para siempre y recupera tu salud!

Fecha de publicación:
15/05/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

Carla Méndez Losi

Carla Méndez Losi es doctora en biología molecular y especialista en epigenética y microbiota. Actualmente, es *coach* de alimentación basada en vegetales antiinflamatorios. Desde su formación profesional y su experiencia personal de superar el dolor crónico después de haber padecido cáncer de mama, se dedica a divulgar en Instagram (@carleme) una perspectiva única para eliminar la inflamación crónica y potenciar la reparación celular gracias a alimentos vegetales que se pueden encontrar en cualquier supermercado.