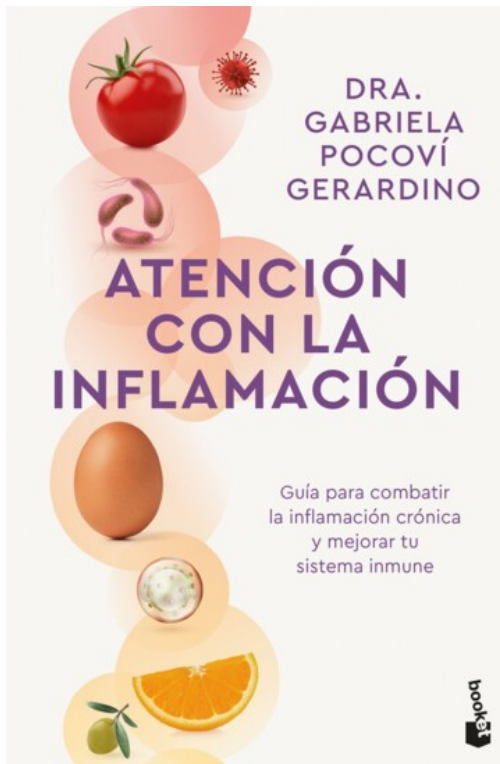




Fecha de publicación:
21/01/2026

Sello Editorial:
Booket

Contacto de prensa



Atención con la inflamación

Dra. Gabriela Pocoví Gerardino

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

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

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

Migrañas, problemas de tiroides, intestino irritable, enfermedades autoinmunes, sobrepeso por más dietas que hagas, acné, vientre hinchado, estreñimiento, retención de líquidos, dolores musculares, 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 responsable de muchas de las enfermedades y el culpable de que, a veces, te encuentres mal sin saber por qué. Reconocer que podemos sufrir de inflamación crónica, y aprender a combatirla a través de una alimentación y un estilo de vida antiinflamatorios, puede ayudarnos a **mejorar nuestra calidad de vida.**

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

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

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.