Consiglio di lettura: James DiNicolantonio, ricercatore e scienziato nel cam

Consiglio di lettura: James DiNicolantonio, ricercatore e scienziato nel campo delle malattie cardiovascolari, è dottore in farmacia presso un istituto a Kansas City, Missouri e membro del comitato editoriale di diverse...

Consiglio di lettura: James DiNicolantonio, ricercatore e scienziato nel campo delle malattie cardiovascolari, è dottore in farmacia presso un istituto a Kansas City, Missouri e membro del comitato editoriale di diverse riviste mediche. Nel suo libro "L'errore del sale - perché il sale è così importante e una dieta povera di sale rende malati", fa chiarezza nella discussione sul sale e spiega, tra l'altro, come le contraddizioni della medicina sul tema del sale abbiano potuto persistere per quasi un secolo. Il consiglio generale sul tema del sale suona ancora più di prima: affrontati personalmente con le affermazioni di diverse fonti, ascolta il tuo "corpo", poiché i corpi umani reagiscono in modo del tutto individuale e diverso. Prendi quindi la tua propria decisione su ciò che è bene per te. Il libro di 286 pagine "L'errore del sale..." rinvia nelle sue affermazioni a centinaia di fonti elencate nell'indice di 44 pagine e fornisce nell'ultimo capitolo un programma in cinque fasi con il quale ognuno può ripristinare e ricalibrare il proprio "termostato del sale" interno - solitamente atrofizzato - per riportare il proprio corpo al suo stato naturale di equilibrio. Leggi qui: Perché il sale giusto è vitale.

It's good.
to be truu.