Рекомендация книги: Джеймс ДиНиколантонио, исследователь и учён

Рекомендация книги: Джеймс ДиНиколантонио, исследователь и учёный в области сердечно-сосудистых заболеваний, доктор фармации в институте в Канзас-Сити, штат Миссури, и член редакционного совета нескольких...

Рекомендация книги: Джеймс ДиНиколантонио, исследователь и учёный в области сердечно-сосудистых заболеваний, доктор фармации в институте в Канзас-Сити, штат Миссури, и член редакционного совета нескольких медицинских журналов. В своей книге «Миф о соли - почему соль так важна и диета с низким содержанием соли делает вас больным» он вносит ясность в дискуссию о соли и объясняет, в частности, как противоречия в медицине по этому вопросу сохранялись почти столетие. Главный совет по теме соли звучит так: самостоятельно ознакомьтесь с утверждениями различных источников, прислушивайтесь к своему «телу», поскольку человеческие организмы реагируют совершенно индивидуально и по-разному. Затем примите собственное решение о том, что хорошо для вас. Эта книга объёмом 286 страниц «Миф о соли...» ссылается на сотни источников, которые перечислены в 44-страничном указателе, и содержит в последней главе пятиступенчатую программу, с помощью которой каждый может переустановить и заново настроить свой собственный внутренний - обычно атрофированный - «солевой термостат», чтобы вернуть свой организм в его естественное равновесное состояние. Прочитайте здесь: Почему правильная соль жизненно важна.

It's good.
to be truu.