

# Leggi Ebooks La Verdura Fa Male! Steven Gundry PDF, EPUB, Mobi



**Leggi ebooks La verdura fa male! Steven Gundry PDF, EPUB, mobi,** Abbiamo bandito l'olio di palma, stiamo attenti agli zuccheri, limitiamo la carne rossa, guardiamo con sospetto il glutine, anche se non siamo celiaci, e ci riempiamo il carrello di legumi, semi oleosi, cereali integrali e, ovviamente, tanta frutta e verdura, convinti di farci del bene. Attenzione, avverte Steven R. Gundry, rinomato cardiologo e cardiocirurgo, docente universitario di cardiocirurgia: proprio questi cibi ritenuti salutari contengono una proteina altamente tossica, di cui il glutine è solo una varietà: la lectina. La lectina è una sostanza che le piante producono per difendere foglie, frutti e semi da insetti e predatori, e l'uomo è uno di quelli. Si trova non solo nel grano, ma anche in cibi "gluten free" come frutta a guscio, fagioli, molti tipi di frutta e verdura, semi e latticini.

Una volta ingerite, le lectine causano reazioni infiammatorie nel corpo, che sono alla base di aumento di peso e malattie croniche, come colon irritabile, diabete, malattie cardiache e

autoimmuni. I nostri stili di vita, che ci portano a consumare frutta e verdura colta acerba e conservata e che ci espongono a usi massicci di pesticidi, e le mode, che consigliano di consumare cibi integrali e quantità di semi, esattamente dove si concentrano le maggiori quantità di lectine, sono i principali responsabili di questa diffusione.

Con alcuni accorgimenti e una dieta mirata, che tiene conto di questa rivoluzionaria scoperta, si possono ridurre le concentrazioni di lectine nel corpo, disintossicarsi, riparare l'intestino e conquistare forma e salute. Con la lista dei cibi ad alto contenuto di lectine e dei cibi sostitutivi e ricette "lectin free", questo libro indispensabile svela i pericoli nascosti in un piatto di insalata e insegna un modo completamente nuovo di mangiare sano.

## **Leggi Ebooks La Verdura Fa Male! Steven Gundry PDF, EPUB, Mobi**

**Leggi ebooks La verdura fa male! Steven Gundry PDF, EPUB, mobi**, Are you looking for la verdura fa male! PDF?. If you are areader who likes to download la verdura fa male! Pdf to any kind of device,whether its your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get la verdura fa male! Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading la verdura fa male! Pdf? You may think better just to read la verdura fa male! Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let uslook at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read la verdura fa male! electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper toread books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensiveto buy them. Finally, la verdura fa male! Pdf in electronic format take uphardly any space. If you travel a lot, you can easily download la verdura fa male! Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download la verdura fa male! Pdf from our online library.

[Download: LA VERDURA FA MALE! PDF](#)