

Tags: Immunità, cibo e cervello libro pdf download, Immunità, cibo e cervello scaricare gratis, Immunità, cibo e cervello epub italiano, Immunità, cibo e cervello torrent, Immunità, cibo e cervello leggere online gratis PDF

---

## Immunità, cibo e cervello PDF

**Francesco Bottaccioli**



*Questo è solo un estratto dal libro di Immunità, cibo e cervello. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Francesco Bottaccioli

ISBN-10: 9788848123112

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1017 KB

## DESCRIZIONE

L'immunità, protagonista di questo libro, è quella rete di cellule che protegge l'organismo da aggressioni esterne e interne e che rappresenta la nostra identità individuale più profonda. Il testo prende in esame le più recenti ricerche scientifiche sul rapporto tra l'alimentazione, l'attività fisica, il sonno, le tecniche antistress e il sistema immunitario. Sappiamo, per esempio, che gli zuccheri possono avere effetti infiammatori, all'opposto gli omega-3 contenuti nel pesce sono antinfiammatori; così una carenza di vitamina B12 o di vitamina D può deprimere la risposta ai virus che causano malattie delle vie respiratorie. Altri studi clinici dimostrano che il sistema immunitario di persone affette da tumori o da malattie autoimmuni può essere riequilibrato con l'uso regolare di tecniche antistress e meditative. L'ultimo capitolo del volume, di Antonia Carosella, è così dedicato alla meditazione e ai suoi effetti positivi sull'immunità. Perché, come spiegano gli autori, "i comportamenti possono incidere anche sulle basi della vita, sull'espressione dei geni, e questo incoraggia tutti noi a vivere con maggiore consapevolezza anche gesti quotidiani come mangiare, dormire, amare, lavorare."

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Immunità, cibo e cervello. pubb. giovedì, 5 settembre, 2013. Genere: ... tratteranno il tema di straordinaria attualità del rapporto tra arte, emozioni e cervello. ...

Immunità, cibo e cervello di Antonia Carosella, Francesco Bottaccioli. Il testo prende in esame le più recenti ricerche scientifiche sul rapporto tra l ...

Trova immunita cibo e cervello al prezzo più basso su Trovaprezzi.it, il primo comparatore prezzi italiano! Cerca in un batter d'occhio i prezzi migliori e le ...

## **IMMUNITÀ, CIBO E CERVELLO**

[Leggi di più ...](#)