



David Wolfe

Superfood

L'alimentazione è la medicina del futuro

Macro Edizioni

Collana: Salute & Alimentazione

Isbn: 9788893191173

Pagine: 388 - **Prezzo:** € 19,50

Disponibile da: Dicembre 2016 (anche in versione eBook)

Sempre più persone si avvicinano agli alimenti biologici e alla salute naturale. L'alimentazione biologica ha preso d'assalto le catene di supermercati: stiamo raggiungendo una massa critica di consumatori il cui potere di acquisto si sposta verso i prodotti naturali.

Gli stessi *superfood* sono diventati un argomento di analisi e discussione, fino a poco tempo fa impensabile.

Ma perchè si chiamano così e a cosa servono?

David Wolfe è considerato una delle maggiori autorità a livello mondiale proprio sui *superfood* e in questo suo libro ne dà una chiara dimostrazione.

I *superfood* sono alimenti speciali che appartengono a tre antichi gruppi alimentari che la cultura contemporanea sta riscoprendo:

- 1. Alimenti vegetali crudi vivi:** si tratta di importanti alimenti quotidiani che comprendono la maggior parte di frutti, ortaggi, noci, nocciole, semi, alghe, germogli, piante, erbe aromatiche e alimenti fermentati (per esempio i crauti).
- 2. Supercibi:** comprendono alimenti che presentano almeno una decina di proprietà straordinarie, non solo una o due. La bacca di goji, ad esempio, è una fonte di proteine complete, polisaccaridi immunostimolanti, betaina depurativa per il fegato, sesquiterpeni anti-età, antiossidanti, oltre venti oligoelementi, e molto, molto di più.
- 3. Supererbe:** erbe che presentano proprietà supertoniche e adattogene, accanto a molte altre virtù. Il fungo reishi, ad esempio, aiuta a mantenere sani il sistema immunitario, il cuore, i polmoni e i reni e contribuisce a ringiovanire il cervello e il tessuto connettivo.

Estremamente saporiti e appaganti, i *superfood* hanno la capacità di aumentare in modo esponenziale la forza e l'energia vitale dell'organismo.

Wolfe descrive ogni *superfood* con precisione e accompagnandolo da ricette semplici e gustose, nonché da autorevoli informazioni scientifiche.

L'autore

David Wolfe è considerato una delle maggiori autorità a livello mondiale su temi come salute naturale, alimentazione e bellezza, erboristeria, cioccolato e *superfood*. Con il suo metodo semplice e concreto, l'autore ci fa capire che tutti noi abbiamo l'opportunità di fare nuove scelte nello stile di vita e riappropriarci della nostra salute. Consulente e oratore molto richiesto sui temi della salute e del successo personale, negli ultimi 20 anni ha tenuto più di 2700 seminari e conferenze.



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

0547/346258 (int. 4)

www.gruppomacro.com