

Calma el dolor crónico con el poder de la alimentación.

FEBRERO 2025

DESCUBRE LOS ALIMENTOS CON MAYOR PODER PARA CALMAR EL DOLOR CRÓNICO

La dieta para el dolor es un libro esencial para todas aquellas personas que sufren algún tipo de dolencia crónica.

Como sabemos, la principal función del dolor es actuar como una señal de alerta para el organismo, pero si el dolor se prolonga en el tiempo (se vuelve crónico) entonces pierde esta función inicial y toma una entidad propia con importantes consecuencias para la salud, con lo que se reduce en gran medida la calidad de vida de quien lo padece. FIBROMIALGIA, ARTROSIS, LUMBALGIA y muchas otras dolencias son algunas de las patologías más asociadas al DOLOR CRÓNICO y tienen la INFLAMACIÓN como factor común. Adoptar unos correctos hábitos nutricionales que prioricen los alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes te ayudará a reducir el dolor de forma natural.

Tras su dilatada experiencia en el trato de pacientes con dolor crónico, en *La dieta para el dolor* la Dra. Laura Isabel Arranz analiza la relación entre dieta, enfermedad y dolor, y nos aporta todo el conocimiento que ha adquirido sobre las distintas formas que existen de calmar las dolencias crónicas a través de la alimentación. Una guía práctica que ofrece la información más actualizada sobre la materia, así como consejos sobre alimentación saludable para mejorar la salud y restablecer nuestro bienestar.

«La doctora Laura Isabel Arranz condensa en este libro la experiencia de muchas horas dedicadas al estudio de los nutrientes y la lectura de las dietas que sus pacientes relatan. Con su habilidad y el compromiso que la caracteriza, ha iniciado la exploración de este conocimiento, apuntando algunas respuestas adecuadas a la alimentación saludable, y especialmente aquellas dirigidas a todas las personas que sufren dolor.»

DR. ANTONIO COLLADO CRUZ

Director Médico de Barnadolor y presidente de la Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (SEFIFAC)

NOVEDAD ALIMENTACIÓN

ISBN: 9788410451117

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 153 x 230 mm

Págs: 208

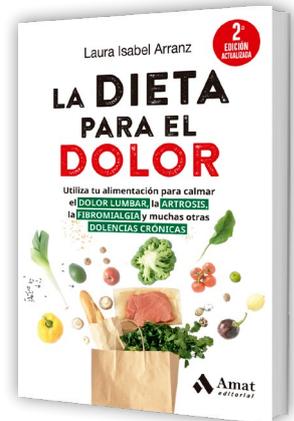
Categoría: B

Derechos: M

PVP: 18,22 € | 18,95 €

IBIC: VFJB

Palabras clave: dolor, dieta, Laura Isabel Arranz, dolor crónico, alimentación y dolor, dolor lumbar, artrosis, fibromialgia, dolencias crónicas, antiinflamatorias



9 788410 451117

Autora

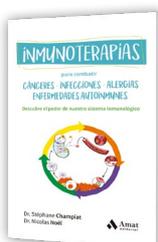


Laura Isabel Arranz es doctora en Alimentación y Nutrición, farmacéutica, dietista y nutricionista. Profesora del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía de la Universidad de Barcelona, es también consultora en nutrición y asesora personal y familiar, especializada en obesidad, fibromialgia, dolor crónico y adquisición de buenos hábitos. Investigadora y autora de artículos científicos y de varios libros, es fundadora del proyecto «Gana Nutrición» e impulsora de la «Dieta Lógica y Alimentación Emocional» que promueve los beneficios de la dieta mediterránea adaptada a las particularidades de cada persona. En Amat Editorial ha publicado también los libros *Kale y Come bien, juega mejor*.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Nueva edición actualizada por la autora.
- Una guía sobre cómo la alimentación ayuda a disminuir el dolor de las dolencias crónicas y a devolver el bienestar.
- Un libro esencial para todas aquellas personas que sufren algún tipo de dolencia crónica.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

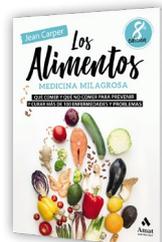
Otros libros relacionados:



9 788419 870209



9 788419 341334



9 788497 353922



9 788497 359283