

DOSIER DE PRENSA



Título: DESINFLÁMATE

Autor: Marc Vergés

Colección: Bienestar, salud y vida sana

Páginas: 256

P.V.P.: 19,90€

Fecha publicación: 20 de octubre de 2022

Disponible
en ebook

Marc Vergés, especialista y referente en enfermedades inflamatorias, nos cuenta todo lo que debemos saber para tener una salud óptima y ralentizar el envejecimiento.

No permitas que la inflamación se cuele en tu vida: aprende, actúa y desinflámate para vivir más y más sano.

LA OBRA

La mayoría de las afecciones que nos acechan en nuestra vida occidental tienen un claro componente inflamatorio, ya sea en zonas muy concretas de nuestro cuerpo o a veces percibiendo una sensación de inflamación general.

En estas páginas se habla de inflamación de las articulaciones, del sistema digestivo, muscular, visceral o tumores y de las más problemáticas intolerancias alimentarias, las enfermedades de origen autoinmune y el cáncer. **Marc Vergés** nos da las claves prácticas para prevenir y solucionar estas dolencias, que cada vez son más habituales. También nos enseña su relación con el proceso de envejecimiento y cómo podemos ralentizarlo para vivir una vejez sana y activa.


Grijalbo

«¿Sabías que la mayoría de las afecciones que nos acechan son de origen inflamatorio? ¿Y que el 25 % de la población sufre intolerancias alimentarias y las enfermedades autoinmunes aumentan cada año un 9 %?».

EL AUTOR



Marc Vergés es dietista-nutricionista especializado en inflamación y enfermedades autoinmunes. También es profesor de dietoterapia y suplementación, codirector de Mútua de medicina integrativa de *teràpies naturals* y nutricionista en consulta en *Soycomocomo*. Es técnico especialista en medioambiente, tiene un posgrado en medicina naturista, un máster en fitoterapia por la Universidad de Barcelona, formación en auriculoterapia en medicina china y un título superior en *mindfulness* e inteligencia emocional. Es, además, coordinador en deporte base y de equipo.

 [marcvergser](https://www.instagram.com/marcvergser)
www.marcverges.es

Contacto:
Bibiana Ripol
bibiana@ripol.es
+34 607 71 24 08