

Come Prevenire e Guarire le Malattie Cardiache con l'Alimentazione

dottor Caldwell B. Esselstyn

“Gli studi del dottor Esselstyn sono tra quelli condotti con maggior rigore e tra le ricerche mediche più rilevanti intraprese in questo ultimo secolo”.

Dalla prefazione di **T. Colin Campbell**

In questa opera il dottor Caldwell B. Esselstyn, con alle spalle una lunga esperienza di chirurgo, ricercatore e medico clinico alla Cleveland Clinic, lancia una sfida alla cardiologia convenzionale avanzando un'idea rivoluzionaria e affascinante: abbiamo la possibilità di fermare l'epidemia di malattie cardiache modificando la nostra alimentazione.

Partendo proprio dal suo studio sull'alimentazione durato vent'anni – il più completo nel suo genere – il dottor Esselstyn spiega, con solide argomentazioni, come una dieta a base vegetale e senza grassi possa non solo prevenire e bloccare la progressione delle cardiopatie, ma anche guarirne gli effetti. La prova sta nei risultati incredibili ottenuti sui pazienti che hanno seguito il suo rivoluzionario programma.

Gli uomini e le donne che hanno preso parte al suo studio iniziale si erano rivolti a lui quando già manifestavano coronaropatie in stadio avanzato. In pochi mesi di dieta a base vegetale e senza grassi, i sintomi dell'angina sono scomparsi, i livelli di colesterolo sono diminuiti in maniera significativa e hanno avuto un netto miglioramento della circolazione sanguigna che alimenta il cuore. Vent'anni dopo, sono ancora senza sintomi.

Il libro propone lo stesso semplice programma che ha cambiato per sempre la vita di quei pazienti e include 150 ricette deliziose messe a punto da Ann Crile Esselstyn, che lo stesso Esselstyn e i suoi pazienti hanno seguito per anni.

Basato su evidenze scientifiche inconfutabili, immagini sorprendenti di angiografie che mostrano la remissione della malattia e ispirato a storie personali, *Guarire le malattie cardiache con l'alimentazione* incoraggia i lettori ad assumersi la responsabilità della propria salute.

"Questo è un libro che dev'essere letto, sia dalle persone comuni interessate alla salute sia dai professori delle strutture cliniche e di ricerca medica. Le persone che ignoreranno il messaggio di Esselstyn, lo faranno a loro rischio e pericolo. Non ci sono meraviglie farmaceutiche o astuzie mediche, né ora né ci saranno in futuro, che possano raggiungere gli stessi risultati."

Dalla prefazione di **T. Colin Campbell**

da: http://www.macrolibrarsi.it/libri/___come-prevenire-e-guarire-le-malattie-cardiache-con-l-alimentazione-libro.php