



# LAS BASES DE UNA DIETA ALCALINA

## EL GRAN LIBRO DEL EQUILIBRIO ÁCIDO-BÁSICO

ANNE DUFOUR Y CATHERINE DUPIN  
ED. URANO • BARCELONA 2014  
380 PÁG. • 19 €

El cuerpo tiene una enorme capacidad para regular de manera autónoma -hagamos lo que hagamos- el grado de acidez en su medio interno, pues de ello depende la supervivencia. Pero el sentido común dice que es preferible ayudarlo y el mejor modo es una dieta rica en alimentos alcalinos, especialmente frutas y verduras. Dufour y Dupin ofrecen tests para determinar el nivel de acidificación, pistas para integrar en la dieta diaria determinados alimentos y, sobre todo, 140 recetas deliciosas, así como programas para problemas concretos, como sobrepeso o hipertensión.