

Xevi Verdaguer

En este libro, Xevi Verdaguer nos ofrece una forma revolucionaria de entender cómo funcionamos que transformará nuestra salud radicalmente. El secreto: la alimentación, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la reducción de tóxicos y la suplementación. ¿Es normal tener que tomar laxantes de forma habitual?, ¿sufrir menstruaciones dolorosas?, ¿tener constantemente eccemas?, ¿convivir con dolores de cabeza o migrañas?, ¿lesionarse a menudo?, ¿tomar medicamentos para la ansiedad o la depresión aunque no padezcamos ningún trastorno psicológico? En nuestro día a día sufrimos diferentes molestias que aliviamos con medicamentos naturales o químicos. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos ofrece las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y convertirnos en los verdaderos protagonistas de nuestra salud. Gracias a sus conocimientos, nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla. Con *Transforma tu salud* de Xevi Verdaguer podrás descubrir los secretos para mejorar tu salud, identificar los desequilibrios de tu cuerpo y solucionarlos. El cambio está en nuestras manos.

In *THE BLOOD SUGAR SOLUTION*, Dr. Mark Hyman reveals that the secret solution to losing weight and preventing not just diabetes but also heart disease, stroke, dementia, and cancer is balanced insulin levels. Dr. Hyman describes the seven keys to achieving wellness—nutrition, hormones, inflammation, digestion, detoxification, energy metabolism, and a calm mind—and explains his revolutionary six-week healthy-living program. With advice on diet, green living, supplements and medication, exercise, and personalizing the plan for optimal results, the book also teaches readers how to maintain lifelong health. Groundbreaking and timely, *THE BLOOD SUGAR SOLUTION* is the fastest way to lose weight, prevent disease, and feel better than ever.

Xevi Verdaguer, autor de *Transforma la teva salut*, revela en el seu nou llibre una manera revolucionària d'entendre el funcionament del cos. Un mètode que transformarà la nostra salut i la millorarà radicalment. Sovint sentim molèsties que intentem alleujar amb medicaments: migranyes, dolors crònics, fatiga, dolors menstruals, contractures, ansietat... En Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunologia, ens apropa a la visió de la medicina integrativa i ens mostra què podem fer per solucionar aquestes dolències fàcilment, i alhora ens dona les claus per entendre millor el nostre cos, aprendre a escoltar-lo i convertir-nos així en els protagonistes de la nostra salut. Aquest llibre ens ofereix els coneixements i consells d'en Xevi Verdaguer de manera senzilla, clara i pràctica per tal que els puguem aplicar al nostre dia a dia. Coneixerem els aliments recomanats i els que hem d'evitar menjar per a cada dolència, aprendrem com combinar-los amb menús equilibrats i com cuinar-los amb receptes saboroses i gens complicades, creades per nutricionistes.

Xevi Verdaguer, autor de *Transforma tu salud*, nos descubre en su nuevo libro una forma revolucionaria de entender el funcionamiento de nuestro cuerpo. Un método que transformará nuestra salud y la mejorará radicalmente. A menudo sufrimos molestias que tratamos con medicamentos: migrañas, dolores crónicos, fatiga, dolores menstruales, contracturas, ansiedad... Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla a la vez que nos da las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y ser así más protagonistas de nuestra salud. Este libro ofrece los conocimientos y consejos de Xevi Verdaguer de forma clara y práctica para que podamos aplicarlos a nuestro día a día. Conoceremos los alimentos recomendados y los que debemos evitar según la dolencia y aprenderemos a combinarlos con menús equilibrados y a cocinarlos con recetas sabrosas y fáciles ideadas por nutricionistas.

La Nutrición simbiótica es una adaptación de la Microbiótica, como movimiento de defensa cultural de los microorganismos regeneradores, aplicada a la salud humana a través de la alimentación. Contempla los alimentos como una fuente de salud para nuestro organismo, partiendo de que somos un Holosimbionte indivisible o conjunto de sistemas vivos en comunión simbiótica, dentro del cual hay un genoma humano y un microbioma no humano. Se enfoca en alimentar tanto nuestras células humanas como los microorganismos que llevamos dentro y fuera de nuestra piel. Si nuestra microbiota intestinal está equilibrada tendremos una salud estupenda y un sistema inmunológico preparado para afrontar cualquier agresión. La nutrición simbiótica busca despertar el poder oculto de la autosanación que todos llevamos dentro y que en gran medida depende de la interacción armónica entre las células humanas y microbios regeneradores que configuran nuestro cuerpo. Es, por tanto, una estrategia para ayudar tanto a personas enfermas como sanas en su proceso de evolución hacia una conciencia más amplia de lo que somos. *Digestive Intelligence* tells the fascinating story of how our digestive systems are the centre of our bodies' second brain and how we think and live our emotions via our stomachs. Not surprising when you consider there is something equivalent to the size of a village football pitch hiding inside our bellies--that's the incredible magnitude of our digestive systems. Dr Matveikova answers the obvious questions: "How?" and "Why can this be so?" by explaining, in straight forward layman's language, that the digestive system contains more than one million neurones, identical to those in the brain and is responsible for producing 90% of the body's hormone, serotonin, the all-important hormone which makes us feel happy and full of wellbeing. It follows that, if our stomach is "out of sorts" we feel irritable and lacking in energy; and those feelings block our intellectual productivity, disorientate us and completely change our thought patterns and physical processes.

The body can heal itself. Spontaneous healing is not a miracle but a fact of biology--the result of the natural healing system that each one of us is born with. Drawing on fascinating case histories as well as medical techniques from around the world, Dr. Andrew Weil shows how spontaneous healing has worked to resolve life-threatening diseases, severe trauma, and chronic pain. Weil then outlines an eight-week program in which you'll discover: - The truth about spontaneous healing and how it interacts with the mind - The foods, vitamins, supplements, and tonic herbs that will help you enhance your innate healing powers - Advice on how to avoid environmental toxins and reduce stress - The strengths and weaknesses of conventional and alternative treatments - Natural methods to ameliorate common kinds of illnesses And much more!

He changed the world with the Shinya Technique for removing polyps through an endoscopy instead of invasive major abdominal surgery. Now Dr. Shinya's discovery of the body's own "miracle" enzyme could once again revolutionize health care in America. Glowing, vital health is within your grasp, once you understand the key to life's code --- the enzyme factor. This first English language publication of Dr. Shinya's groundbreaking theory will convince the skeptical and add to the growing debate about the state of nutrition and health care. "In the Enzyme Factor...Dr. Shinya identifies a precursor enzyme that the body converts to specific types of enzymes as they are needed to support, maintain or repair

the body and its functions."---Publishers Weekly

Transforma tu saludLa clave está en las bacterias intestinales y las hormonasGRIJALBO

Eat to starve lymphedema and lipedema by having foods that fight these conditions and avoiding foods that contribute to symptoms or related conditions. Learn how food choices affect both conditions and how better nutrition can improve symptoms (including pain) and delay changes associated with progression to more advanced stages. Intended for anyone with, or at risk for, lymphedema or lipedema, caregivers, lymphedema therapists, and other health care providers.

El llibre per a pares i mares preocupats pels hàbits alimentaris dels seus fills. No ens trobem davant un llibre sobre com fer-nos-ho perquè els nens mengin, sinó perquè mengin sa, conscientment, i creixin sans i amb uns hàbits arrelats. Sense caure en alarmismes gratuïts ni teories radicals, Trinitat Gilbert pretén que tots seguim unes pautes i les fem extensibles als nostres fills, però sense obsessionar-nos amb la temàtica. En resum, "Preocupa't pel que menges cada dia i no pel que facis un dia de manera excepcional".

Los Días de la Marmota es un libro de relatos reales de las vivencias del primer confinamiento durante la pandemia. Nos encontramos varios meses encerrados viviendo una misma experiencia, de alguna manera todos bajo un mismo techo en un momento insólito del planeta. El libro nos abre a la posibilidad de mirar de una manera diferente y creativa el confinamiento que nos ha tocado vivir en estos tiempos extraños. Relatos profundos, historias reales y entrevistas nos inspiran a retomar las riendas de nuestra vida. Podemos estar abordando las desigualdades sociales, el problema de la vivienda, la amenaza a los derechos humanos y el desmoronamiento de la economía mundial, y al mismo tiempo estar mirando hacia nuestro interior para encontrarnos con nosotros mismos en el momento presente. En este sentido, Los Días de la Marmota establece un puente entre las distintas capas de existencia humana, que se entrelazan formando un tejido simultáneo, indistinguible. En este diálogo nos reconocemos y acogemos, y también transformamos el mundo que vemos a través de la Conciencia. Ideado y compilado por Toni Prats y Laia Sanmartí. Con fotografías de Xavi Calvo.

En este libro, Xevi Verdaguer nos ofrece una forma revolucionaria de entender cómo funcionamos que transformará nuestra salud radicalmente. El secreto: la alimentación, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la reducción de tóxicos y la suplementación. ¿Es normal tener que tomar laxantes de forma habitual?, ¿sufrir menstruaciones dolorosas?, ¿tener constantemente eccemas?, ¿convivir con dolores de cabeza o migrañas?, ¿lesionarse a menudo?, ¿tomar medicamentos para la ansiedad o la depresión aunque no padezcamos ningún trastorno psicológico? En nuestro día a día sufrimos diferentes molestias que aliviamos con medicamentos naturales o químicos. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos ofrece las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y convertirnos en los verdaderos protagonistas de nuestra salud. Gracias a sus conocimientos, nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla. Con Transforma tu salud de Xevi Verdaguer podrás descubrir los secretos para mejorar tu salud, identificar los desequilibrios de tu cuerpo y solucionarlos. El cambio está en nuestras manos.

En aquest llibre, Xevi Verdaguer ens ofereix una fórmula revolucionària d'entendre com funcionem que transformarà la nostra salut radicalment. El secret: l'alimentació, l'exercici físic, la gestió de l'estrès, la reducció de tòxics i la suplementació. És normal haver de prendre laxants de manera habitual?, patir menstruacions doloroses?, tenir freqüentment èczemes?, conviure amb el mal de cap o la migranya? lesionar-se sovint?, prendre medicaments per l'ansietat o la depressió sense tenir cap trastorn psicològic? Dia rere dia sentim diferents molèsties que intentem alleujar amb medicaments naturals o químics. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunologia, ens apropa a la visió de la medicina integrativa i ens dona les claus per entendre millor el nostre cos, aprendre a escoltar-lo i convertir-nos, així, en els protagonistes de la nostra salut. Gràcies als seus coneixements, ens mostra què podem fer per solucionar totes aquestes dolències de manera natural i senzilla. Amb Transforma la teva salut de Xevi Verdaguer podràs descobrir els secrets per millorar la teva salut, identificar desequilibris del teu cos i solucionar-los. El canvi és a les nostres mans.

Past and present are interwoven in this story of everlasting love, where the shadow of witchcraft and man's greed are defeated by one woman's passion that transcends space and time. Brianda, a young engineer, leaves her comfortable life in Madrid to learn more about her ancestors. When she travels to a cold, isolated village high in the Pyrenees to explore her roots, Brianda discovers a family secret—and a new love interest. The mysterious Corso, who is challenging destiny by restoring the neglected manor he has inherited, offers to help Brianda in her research. Together they uncover another woman named Brianda in the family archives, a woman who lived four centuries ago. Heiress to the distinguished lord of Orrun, Brianda of Lubich defied convention by refusing to marry and carry on the family lineage. In a land convulsed by wars, twenty-four women were accused in one of the most dramatic episodes in the history of Spanish witchcraft. Due to her unconventional ways, Brianda became a target. She makes a promise to her true love, a promise she may not live to keep.

WOULD YOU RETURN FROM DEATH TO SAVE THE LIFE OF SOMEONE YOU DON'T KNOW? Tessa Romero lived a Near Death Experience (NDE) for 24 minutes. She returned to save another life. This experience transformed her, allowing her to enjoy a full and happy life, free from fear. In "24 Minutes on The Other Side", Tessa tells us about her amazing journey to the afterlife?where she established contact with other beings?to help you understand the sense of life and death. One cannot exist without the other. Thanks to her experience with patients suffering from a terminal disease, the author learned that it is possible to live without fear of death and presently helps others to overcome their fear and die in peace, with dignity, knowing that death is only an awakening to a new life. Why are we afraid of dying? Is there life after death? Can we live without fear? Tessa invites us to follow her during her journey with the object of finding an answer to these fascinating mysteries. SELECTED REVIEWS "This shocking book gave me goosebumps. It successfully combines experience with science. The story is clear and the reading is fluid. Its pages present the author as a benevolent person with good intentions to help us. In hard times, I remember Tessa and her story, and try not to forget that there is life before death." Benjamín Espinoza. Chemical engineer "This book has helped me face my death-related fears. It made me aware of how easy it is to live without fearing death as such. It gave me a lot of strength, energy and, most precious, Love. Tessa taught me that instead of living in fear we should learn how to live." Filli Ramírez. Entrepreneur. THE AUTHOR Tessa Romero is a writer, journalist, sociologist, and life coach. She is a volunteer for the defense of human rights and a journalist with a wide experience in Spain's leading news media. She has written educational manuals on

lyrical and symphonic music, tourist guides for several countries, as well as touristic and cultural articles for both the Spanish and the international printed press. She won her first literary award when she was only 8 years old and was prompted by her true vocation, as an author, to write her story and thus give life to this, her first personal-growth book, thus fulfilling her dream of helping others. Copyright(c)TessaRomero2020

Por la autora de Dale vida a tu cerebro

¿Te han dicho alguna vez aquello de "será muy difícil que encuentres trabajo en ese sector", "para qué vas a hacer esa carrera si no tiene salidas" o el clásico "ya tienes una edad, por qué vas a dejar un trabajo seguro y a complicarte solo por seguir una vocación"? ¿Piensas que porque eres de letras no vas a entender los números de un negocio, o que no es posible tener principios y valores y crear un proyecto rentable que te permita tener calidad de vida? Este libro es para los que, como la autora, quieren cumplir sus sueños, ser felices con su trabajo y sentirse cómodos al ir a la oficina sin sufrir por el dinero. Para los que, a pesar de lo difícil que pueda resultar, deseen dar un cambio de rumbo a su vida y alcanzar sus metas. Un trabajo a tu medida te da las claves para que consigas un cambio de mentalidad que te permita emprender con confianza, desde una base realista pero amable, ya sea para lograr crecer como persona y como profesional haciendo lo que de verdad te gusta y sentirte a gusto con tu empleo, o creando tu propio negocio.

The Secret Pleasures of Menopause is a groundbreaking book that is long overdue! Dr. Northrup believes that it's about time menopausal women came out of the closet and learned to enjoy the best years of their lives! Even though studies show that menopause does not decrease libido, ease of reaching orgasm, or sexual satisfaction, the majority of menopausal women are not experiencing the pleasure and sexual satisfaction that is their birthright. Christiane Northrup, M.D., delivers this breakthrough message that will help millions and millions of perimenopausal and menopausal women throughout the world understand that at menopause . . . life has just begun! It is the beginning of a very exciting and fulfilling time, full of pleasure beyond your wildest dreams!

El deseo y la imposibilidad de quedarse embarazada llevaron a Sílvia Abril a la consulta del psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer. Con él descubrió que era intolerante al gluten y realizó una transformación en su dieta, ya que la alimentación que llevaba estaba afectando a su aparato reproductor. Al cabo de un mes, Sílvia se quedó embarazada. Durante el embarazo, la actriz decidió seguir introduciendo nuevos alimentos, porque se sentía mejor y con más energía, y se dio cuenta de que no quería volver a sus hábitos anteriores, ya que, en sus propias palabras, "me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo". En Como a mí me gusta, Sílvia Abril nos cuenta de primera mano su experiencia, por qué y cómo introdujo estos cambios, la importancia de los productos de proximidad y de la conexión con la naturaleza. En él incluye una selección de sus mejores recetas, agrupadas por estaciones del año para poder encontrar fácilmente los ingredientes de temporada, y nos sugiere pautas de alimentación y numerosos consejos y trucos que nos animarán a alimentarnos de forma sana y adecuada, a hacer ejercicio, a cuidar nuestro cuerpo y a potenciar los hábitos saludables. ¿Te atreves a cambiar de vida? "Me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo." Silvia Abril

Cómo caí en las trampas del crecimiento personal y las terapias. ¿Puede uno volverse adicto al crecimiento personal? ¿Cuándo la terapia deja de ser la solución y se transforma en el problema? Nuestra sociedad se ha psicologizado de arriba abajo y el bienestar emocional se ha convertido en una obsesión generalizada. Cada vez son menos los que aún no han probado la meditación, el mindfulness, el coaching, los antidepresivos o el pensamiento positivo. Al mismo tiempo, también crece la incertidumbre alrededor de las garantías de todas estas herramientas. Este libro no lo escribe un terapeuta, un psicólogo, un médico o un gurú, sino, desde el otro lado del tablero, un cliente, paciente, alumno, discípulo y lector compulsivo de libros de autoayuda. Josep Darnés se inició en las terapias a raíz de una crisis de ansiedad y se enganchó. A lo largo de quince años probó todos los tratamientos de autoconocimiento y desarrollo personal que tuvo a su alcance —¡más de cincuenta!, y a cada cual más sorprendente. Confundido por el resultado de tantos y tan variados esfuerzos, decidió volcarse en la narración de su extensa experiencia en este libro, con el que pretende conectar con otros adeptos de las terapias que hayan podido sentir la misma saturación. La burbuja terapéutica es un relato personal que aporta un contrapunto crítico y ameno en la vorágine de publicaciones en el campo del desarrollo personal, un sector que crece rápido y libremente y que tiene en sus manos algo tan importante como nuestra felicidad.

Durante los primeros años del siglo XXI ha habido un gran aumento de los tratamientos de reproducción asistida. Las causas son diversas: la caída de la fertilidad, el estilo de vida, y la precarización económica y social, entre otros. La tecnología es una bendición pero también implica riesgos e incertidumbres. Muchos tratamientos exigen el uso de óvulos donados. A diferencia de lo que ocurre en muchos países de la UE, en España la donación es anónima y es un doble incentivo: anima a muchas mujeres en situación precaria a donar óvulos a cambio de una compensación de entre 900 y 1.200 euros, y muchas mujeres y parejas extranjeras viajan a España para comprar dichos óvulos. Sin garantía de anonimato, las donantes se expondrían a que los nacidos de sus óvulos pudieran conocerlas al llegar a la mayoría de edad, como sucede en muchos países. El derecho a conocer los propios orígenes está garantizado por la legislación nacional e internacional, y las donaciones anónimas las contradicen. Legalmente, ninguna mujer puede donar óvulos más de tres veces y el máximo de bebés que pueden nacer de ellos es seis, pero no hay ningún registro centralizado que lo controle. En nuestro país, una mujer puede donar tantas veces como quiera, por altruismo, por la recompensa económica o por ambas cosas, sin casi ningún control, asumiendo riesgos para su salud actual y futura, sin que las clínicas sean responsables. ¿Qué hacemos con los cientos de miles de embriones congelados en España? ¿Podemos hablar de ovodonación o debemos llamarlo venta? ¿Debe ser una salida económica desesperada para mujeres jóvenes y precarias? ¿Debemos replantearnos la maternidad a cualquier precio o damos vía libre a los avances de la reproducción asistida?

Durant els primers anys del segle XXI hi ha hagut un gran augment dels tractaments de reproducció assistida. Les causes són diverses: la caiguda de la fertilitat, l'estil de vida, i la precarització econòmica i social, entre d'altres. La tecnologia es una benedicció però també implica riscos i incerteses. Molts tractaments exigeixen l'ús d'òvuls donats. A diferència del que passa a molt països de la UE, a Espanya la donació és anònima i això funciona com un doble incentiu: anima moltes dones en situació precària a donar òvuls a canvi d'una compensació d'entre 900 i 1.200 euros, i moltes dones i parelles estrangeres viatgen a Espanya per comprar aquests òvuls. Sense garantia d'anonimat, les donants s'exposarien a que les criatures nascudes dels seus òvuls poguessin contactar-les quan fossin majors d'edat, com passa a molts països. El dret a conèixer els propis orígens està garantida per la legislació nacional i internacional, i les donacions anònimes les contradiuen. Legalment, cap dona pot donar òvuls

més de tres vegades i el màxim de criatures que poden néixer dels seus òvuls és sis, però no hi ha cap registre centralitzat que ho controli. Al nostre país, una dona pot donar tantes vegades com vulgui, sigui per altruisme, per la recompensa econòmica o per totes dues coses, sense gairebé cap control, assumint riscos per a la seva salut actual i futura, sense que les clíniques en siguin responsables. Què en fem de les desenes de milers d'embrions congelats que hi ha a Catalunya? Podem parlar d'ovodonació o hauríem de dir-ne venda? La donació ha de ser una sortida econòmica desesperada per noies joves i precàries? Hauríem de replantejar-nos l'imperatiu de la maternitat a qualsevol preu o hem de donar via lliure als avenços de la reproducció assistida? The Kama Sutra (Sanskrit: About this sound pronunciation (help·info), Kamasutra) is an ancient Indian Hindu text written by Vatsyayana. It is widely considered to be the standard work on human sexual behaviour in Sanskrit literature. A portion of the work consists of practical advice on sexual intercourse

La meua vida va fer un gir de cent vuitanta graus després de conèixer el psiconeuroimmunòleg Xevi Verdaguer, gràcies als canvis que vaig introduir en la meua alimentació. Ingredients nous, coccions diferents, menús inèdits, més vambes que talons... Tot un repte, però amb humor, alegria i molt d'amor he aconseguit cuidar-me molt millor a mi i a la meua família. Em fa molta il·lusió compartir les receptes que formen part del meu dia a dia, i gràcies al nutricionista Marc Vergés coneixeràs tots els beneficis que poden aportar a la teua salut. M'hi acompanyes? Som-hi! Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.

For hundreds of years, the vampire Balthazar has been alone—without allies, without love. When Balthazar agrees to help Skye Tierney, a human girl who once attended Evernight Academy, he has no idea how dangerous it will be. Skye's newfound psychic powers have caught the attention of Redgrave, the cruel, seductive master vampire responsible for murdering Balthazar and his family four centuries ago. Now Redgrave plans to use Skye's powers for his own evil purposes. Balthazar will do whatever it takes to stop Redgrave and exact his long-awaited revenge against his killer. As Skye and Balthazar stand together to fight him, they grow closer—first unwillingly, then undeniably. Balthazar realizes his lonely world could finally be changed by her. . . . In a story filled with forbidden love and dark suspense, one of the most beloved characters in Claudia Gray's New York Times bestselling Evernight series will captivate readers with his battle to overcome his past and follow his heart.

Dr. Perlmutter's #1 New York Times bestseller about the devastating effects of gluten, sugar, and carbs on the brain and body -- updated with the latest nutritional and neurological science When Grain Brain was published in 2013, Dr. Perlmutter kick-started a revolution. Since then, his book has been translated into thirty languages, and more than 1.5 million readers have been given the tools to make monumental life-changing improvements to their health. They've lost weight, banished anxiety and depression, reduced or eliminated chronic conditions, and taken proactive steps to safeguard themselves against cognitive decline and neurological disease -- all without drugs. In this fully revised, five-year-anniversary edition, Dr. Perlmutter builds on his mission. Drawing on the latest developments in scientific research, which have further validated his recommendations, he explains how the Grain Brain program boosts the brain, shows the benefits of using fat as a main fuel source, and puts forth the most compelling evidence to date that a non-GMO, gluten-free, and low-carb diet is crucial for cognitive function and long-term health. Featuring up-to-date data and practical advice based on leading-edge medicine, including modified guidelines for testing and supplements, plus a wealth of new recipes, Grain Brain empowers you to take control of your health as never before and achieve optimal wellness for lifelong vitality.

[Copyright: 4f9b9f27e381598c1257c81c9196a3f3](https://www.amazon.com/Grain-Brain-Dr-Perlmutter/dp/1440471221)