

Autoimmun kokbok: läkande paleokost

av: Karl Hultén, Cecilia Nisbet Nilsson



Antal sidor: 144

Förlag: Argus Information

Utgiven: February, 2016

LADDA NER

LÄSA

Description:

Detta är troligen den viktigaste bok du någonsin kommer att läsa om du lider av autoimmun sjukdom. Med enkla recept baserade på näringstätta råvaror som stärker immunförsvaret och samtidigt stärker tarmens integritet, undviker du onödig aktivering av immunförsvaret. Det gör det möjligt att återvinna din hälsa. Alla recept är fria från gluten, mejeriprodukter, socker samt andra råvaror som kan irritera tarmen vid autoimmun sjukdom såsom ägg, nötter och potatisväxter med mera. Autoimmuna sjukdomar ökar för varje år och har växt till en epidemi som drabbar över en miljon svenskar. Den här boken är ett verktyg som genom sina enkla principer edan hjälpt tusentals personer med autoimmun sjukdom och andra kroniska hälsobesvär som allergier och IBS. Författarna Cecilia Nisbet Nilsson och Karl Hultén har med den här metoden själva blivit symptomfria. Om författarna: Karl Hultén har hjälpt hundratals klienter med autoimmun sjukdom att återvinna hälsan. Han bevakar den senaste forskningen på sidan www.paleoteket.se och i podcasten "Paleoteket". Han föreläser och håller utbildningar för bland annat hälso- och sjukvårdspersonal. Karl har en magisterexamen i Biomedicin, har forskat vid Institutionen för Neurovetenskap på Karolinska institutet och är författare till boken "Hjärnhälsa". Cecilia Nisbet Nilsson är Lic. Kostrådgivare och hälsokonsult via utbildning vid Paleo Institute i Stockholm. Hon är medicin- och vetenskapsjournalist och grundare av Swedish Paleo, en av de största plattformarna kring paleo i Sverige. Cecilia tar konsultationer och håller föreläsningar. Boka genom

