

# Charmen med tarmen : allt om ett av kroppens mest underskattade organ

**Författare:** Giulia Enders

**Antal sidor:** 270

**Förlag:** Bokförlaget Forum

**Utgiven:** August, 2017

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Gå på magkänslan!"Det här är populärvetenskap när den är som bäst. Enders skriver lagom underhållande, lättfattligt och intressant om det som är grunden till god hälsa - hur våra magar mår. Många skratt och aha-upplevelser." Norra SkåneTarmen pratar vi inte gärna om – det är det dags att ändra på. Tarmsystemet är grundläggande för både kropp och själ och förtjänar att tas på största allvar. Det har stor inverkan på hur vi mår.Ny forskning visar att övervikt, depressioner, allergier och Alzheimers kan orsakas av obalans i tarmfloran. Och kopplingen mellan hjärnan och tarmen är av avgörande betydelse.Är det sant att vi alla sitter på fel sätt på toaletten? Vad är det vi får i oss när vi äter? Hur gör man för att rapa lättare? Vad har blindtarmen egentligen för funktion? Giulia Enders ger svar och lär oss att förstå kroppens reaktioner utifrån de senaste forskningsrönen. På ett enkelt och underhållande sätt förklarar hon hur vi kan uppnå välbefinnande, åldras friskt och leva lyckligare."En bok som känns högaktuell med alla moderna magar. Jag fångas från första sidan och börjar direkt fundera på om jag borde sitta annorlunda på toaletten. Efter denna känns allt mer rimligt och jag är betydligt närmare min egen mage. Rekommenderas!" Metro"Det här är populärvetenskap när den är som bäst. Enders skriver lagom underhållande, lättfattligt och intressant om det som är grunden till god hälsa - hur våra magar mår. Många skratt och aha-upplevelser." Norra Skåne"På ett väldigt lättförståeligt och underhållande sätt skriver hon om tarmsystemets funktion, detta fantastiska organ som har så stor betydelse för både vår kroppsliga och själsliga välbefinnande. Hon går igenom

matsmältningssystemet steg för steg... Boken har gått vidare till maken och likt stafettlöpare står svärfar och svärmor i kö och väntar på att få läsa. Köp boken eller låna den, men läs den! Läs den för din egen skull! Populärvetenskap när den är som bäst, helt enkelt!" Beasbokhylla.se"Den unga tyska läkaren Giulia Enders skriver glatt och frejdigt om alla möjliga tarmrelaterade frågor, från hur man bäst ska sitta på toastolen till vad avföringens färg kan betyda, varför stress inte är bra för tarmen, varför kräkningar är gynnsamma och hur olika sorters tarmbakterier kan bidra till övervikt. Bokens hurtiga titel gjorde mig först tveksam, men författarens ungdomligt skojfriska ton fungerar i huvudsak bra, och får läsaren att med intresse lära sig mer om tarmens inre liv än man någonsin trodde var möjligt." BTJ" På ett underhållande sätt beskriver Giulia Enders allt från varför vi kräks och vad vi kan göra åt det, till hur tarmen påverkar hjärnan. Hon berättar också om en fiffig lassomuskel som gör att vi kanske borde rusa ut och inhandla en liten pall till toaletten." Vårdfokus" Riktigt intressant blir det när hon går igenom den relativt nya forskningen kring hur vårt mag- och tarmsystem kan kopplas ihop med våra känslor och beteenden. Här finns också en massa tips på vad magen och kroppen mår bra av att äta. Charmen med tarmen är en mycket trevlig bok att läsa och återkomma till. Allt är ackompanjerat med lika charmiga teckningar. Läs och lär dig något nytt!" LitteraturMagazinet