

Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier



Författare: Cecilia Nisbet Nilsson

Antal sidor: 143

Förlag: Lava Förlag

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Lider du av autoimmun sjukdom, allergi, dålig mage eller kroniska inflammationer? Då är Den läkande maten perfekt för dig. God tarmhälsa är en förutsättning för att må bra. Över 1 miljon svenskar har någon autoimmun sjukdom och var femte svensk är allergisk. Metoden i den här boken AIP, autoimmunt protokoll är en variant av paleo (stenålderskost) som tack vare goda resultat gör succé över hela världen. Under 30-90 dagar plockas livsmedel som irriterar eller skadar tarmen bort. Bland annat spannmål (gluten), socker, mejeriprodukter, nötter, ägg, frön och potatisväxter. Istället ligger fokus på näringstät antiinflammatorisk kost optimerad med vitaminer, mineraler och antioxidanter. I Den läkande maten får du en komplett guide till AIP med ett 70-tal recept för vardag och fest, veckomeny, listor på livsmedel du ska utesluta och inkludera, guide till återintroduktion samt tips på hållbar livsstil. Kostrådgivaren och medicinjournalisten Cecilia Nisbet Nilsson blev själv fri från sjukdom med hjälp av AIP. Hon driver idag hälsoföretaget Swedish Paleo (www.swedishpaleo.se) med Sveriges största samling av AIP-recept. Detta är Cecilias andra bok och en vidareutveckling av Autoimmun kokbok (2016) som hon skrev tillsammans med Karl Hultén. Förord av Jonas Bergqvist, leg. sjukgymnast, funktionsmedicinsk terapeut och författare.