

Food pharmacy : en berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat

Författare: Mia Clase, Lina Nertby Aurell

Antal sidor: 184

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: July, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

Vad har goda bakterier, Platon, gröna bananer, vetenskapliga studier, kärlek och gurkmeja gemensamt? Att leva ett så friskt liv som möjligt är till stor del kopplat till vad du äter. Bloggen Food Pharmacy, som drivs av Mia Clase och Lina Nertby Aurell, handlar om just detta. Nu kommer också boken om hur du äter den mest hälsosamma och antiinflammatoriska maten, och allt serveras med en rejäl portion humor. Det här är en berättelse om inflammation, tarmfloror, onda och goda bakterier, vetenskapliga studier, hypokondri, metaanalyser, gurkmeja och antiinflammatorisk mat – dessutom förklarar på ett mer lättillgängligt sätt än du någonsin kunnat ana. Självklart med recept och fakta om de antiinflammatoriska hjältarna i köket – som du snart inte kommer att kunna vara utan. All fakta är väl underbyggd genom professor Stig Bengmark, f.d. chefskirurg och klinikchef på Lunds universitet, med över 30 års erfarenhet av forskning på magens bakterier och hur maten vi äter påverkar kroppen. Han menar att alla kroniska sjukdomar har en och samma orsak – ett uttröttat immunförsvar orsakat av kronisk inflammation. Därför ville Mia och Lina ta reda på hur man kan leva så antiinflammatoriskt som möjligt. Det kommer du också vilja.