

Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept

av: Dr Michael Mosley



Antal sidor: 277

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Förbättra din tarmflora– vetenskap, tips och recept Den påverkar vårt humör, vår vikt och vårt immunförsvar. Tarmfloran styr vår hälsa mer än vi någonsin har kunnat ana. I den här boken avslöjar Michael Mosley den senaste forskningen om de fantastiska bakterierna som bor i våra magar och kommunicerar med såväl kroppen som hjärnan. Han förklarar hur de påverkar alltifrån våra känslor till risken att drabbas av övervikt och autoimmuna sjukdomar. Vi får veta hur tarmfloran gör oss till de vi är, och hur vi bör äta och leva för att ta hand om våra vänner i magen på bästa sätt. Det här är högaktuellt i en tid när vi stoppar i oss mycket antibiotika och processad snabbmat som utarmar våra tarmfloror. Michael Mosley är omtalad för att göra experiment på sig själv och även i den här boken har han testat ett antal dieter för att se vad de har för inverkan på vikten, blodsockret och tarmbiotan, det vill säga de goda magbakterierna. Boken är inspirerande och peppande med massor av intressanta fakta och fallstudier. Men framförallt är det en praktisk guide med måltidsupplägg och ljuvliga recept med mycket kryddor, frukt och grönt för alla som vill optimera sin tarmflora för att bli lyckligare, hälsosammare och friskare.