

Hälsorevolutionen

av: Maria Borelius

Förlag: HarperCollins Nordic

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

EN VETENSKAPLIG BLADVÄNDARE SOM KAN FÖRÄNDRAS DITT LIV Jag har grävt bland ledtrådar från världens alla hörn och testat allt längs vägen. Maria Borelius, prisbelönt vetenskapsjournalist och författare, var 52 år när hon började känna sig gammal, trött, nedstämd och sliten. Hon hade ryggont, klimakteriebesvär och en känsla av att livet snabbt var på väg utför. Det blev början på en fyra år lång undersökande resa där hon sakta men säkert upptäckte en helt ny livsstil – den antiinflammatoriska – som kom att förändra hennes liv. Hon började pussla ihop ny kunskap och reste jorden runt – till Kalifornien, Toronto, Kerala, Lund, London, Addis Abeba, Köpenhamn och Stockholm – för att träffa forskare vid den vetenskapliga frontlinjen. Snart klarnade bilden av hur inflammation verkar ligga bakom både åldrande och våra vanligaste folksjukdomar – fetma, diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och psykisk ohälsa. Men också vilka möjligheter som finns att motverka inflammation med mat, träning, yoga, naturupplevelser, solnedgångar, närhet, bakterier, sjundedagsadventisternas långlevnadsfilosofi, blå zoner och 2000 år gamla indiska hälsokurer. Hälsorevolutionen är den fascinerande berättelsen om en kunskapsresa såväl som en livsresa: om hur en antiinflammatorisk livsstil kan hålla dig ung och frisk. Boken är lika spännande som användbar, med massor av aha-upplevelser, enkla kurer, recept och

tips som hjälper dig att komma igång med ditt nya, ljusare liv.