

Hälsorevolutionen : vägen till en antiinflammatorisk livsstil : helheten, maten, forskningen, träningen, skönheten, insikten

av: Maria Borelius



Antal sidor: 342

Förlag: HarperCollins Nordic

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA

Description:

Maria Borelius, prisbelönt vetenskapsjournalist, författare och entreprenör, var 52 år när hon började känna sig gammal, trött, sliten och plufsigt. Hon hade ryggont och klimakteriebesvär och upplevde en allmän känsla av livet snart var slut. Varför? frågade hon sig. Det blev början på en fyra år lång resa där hon genom en slump upptäckte en helt ny livsstil den antiinflammatoriska. Som en detektiv började hon gräva efter ny kunskap, och hon reste jorden runt för att lägga ett pussel av den information hon fick från ledande forskare, gurus och fitnessspecialister på den vetenskapliga frontlinjen. Det handlade om mat och träning men också om känslor, solnedgångar, långlevnadssekter och urgamla indiska hälsokurer. Ny forskning visar att inflammation får kroppen att åldras i förtid, men också ökar risken för flera av våra stora folksjukdomar. Hälsorevolutionen är den fascinerande berättelsen om en kunskapsresa såväl som en livsresa: om hur en antiinflammatorisk livsstil kan hålla dig ung och frisk men också gör dig mer harmonisk och lycklig. Utan uppblåst mage och ständiga humörsvängningar. Boken är lika spännande som användbar, med en rad enkla kurer, recept och tips som hjälper dig att komma igång med ditt nya, gladare liv.---MARIA BORELIUS är en svensk prisbelönt vetenskapsjournalist och författare till flera populärvetenskapliga böcker om medicin och hälsa, bland annat bästsäljaren Sedan du fött (1993), Motboken (2003) och Bryt det sista tabut (2013). Hon är kolumnist i Dagens industri, grundare till Stiftelsen Ester som stödjer marginaliserade invandrarkvinnor att starta företag, samt jobbar som kommunikationsrådgivare till vetenskapliga institutioner, läkemedels- och techföretag globalt. Maria har tidigare varit

vetenskapsreporter på Rapport, programledare och redaktör för vetenskapsprogrammet Nova, handelsminister i Sverige och VD på den globala mikrofinansorganisationen Hand in Hand International. Hon har en fil.kand i biologi, fysik och matematik samt en masterexamen i vetenskapsjournalistik. Hon bor sedan år 2000 i Storbritannien.