

Konsten att inte dö : upptäck maten som enligt vetenskapen ger ett längre och friskare liv

Författare: Michael Greger, Gene Stone

Antal sidor: 571

Förlag: Soulfoods

Utgiven: November, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

Konsten att inte dö kan låta som en underlig titel på en bok – vi ska ju alla dö så småningom. Men den handlar om vad vi kan göra för att inte dö i förtid. Det här är en högaktuell och efterlängtd bok i en tid då allt fler blir medvetna om hur stor betydelse våra kostval har för vår egen hälsa, och även för djuren och miljön. Med en god portion humor och ett starkt stöd i forskningen presenterar läkaren och näringsexperten Michael Greger den växtbaserade kostens enorma hälsofördelar. Visste du till exempel att en växtbaserad kost ofta är överlägsen både mediciner och kirurgi när det handlar om att förebygga och behandla västvärldens vanligaste dödliga sjukdomar? Och att kosten har en avgörande betydelse för om vi utvecklar en ärftlig sjukdom eller inte? I bokens första del undersöker Michael Greger orsakerna bakom femton av västvärldens vanligaste sjukdomar och visar hur vi kan både förebygga och behandla bland annat hjärt-kärlsjukdomar, Alzheimer, depression, diabetes och flera former av cancer med hjälp av kosten. I bokens andra del får du en konkret och inspirerande guide till hur du kan äta och motionera för att ge din kropp de allra bästa förutsättningarna för ett längre och friskare liv. Michael Greger beskriver här detaljerat vilka livsmedel som har de största hälsofördelarna och hur du kan tillaga dem för att få ut maximalt med näring och dra fördel av deras läkande

egenskaper. Konsten att inte dö skingrar en rad myter kring vilken kost som är optimal för människan och ger dig en större förståelse för den växtbaserade kostens potential. Läs, inspireras och förvandla ditt liv! Om bokens författare: Michael Greger, M.D. är läkare, författare och håller föredrag över hela världen inom nutrition, livsmedelssäkerhet och folkhälsofrågor. Han driver den populära webbplatsen NutritionFacts.org, en ideell, vetenskapsbaserad offentlig tjänst som dagligen tillhandahåller nya filmer och artiklar om det senaste inom näringsforskning. Dr. Greger är även ansvarig för folkhälsofrågor i djurrättsorganisationen Humane Society of the United States. Gene Stone har skrivit flera böcker om växtbaserad näring, inklusive New York Times-bästsäljaren Forks Over Knives. Han har även varit medförfattare till bästsäljarna Engine 2 Diet och Living the Farm Sanctuary Life. Det svenska förordet har skrivits av David Stenholtz, överläkare i onkologi och ordförande för Läkare för framtiden.