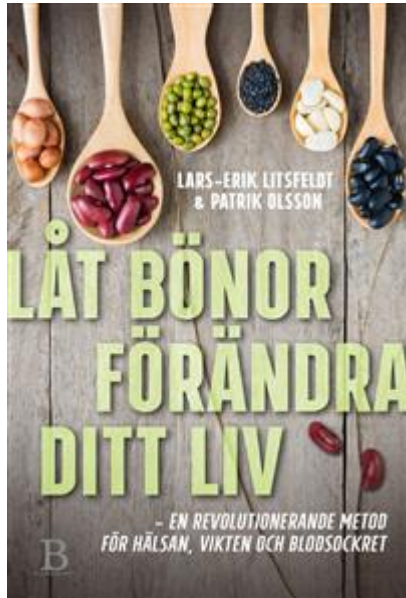


Låt bönor förändra ditt liv

av: Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson



Antal sidor: 198

Förlag: Bladh by Bladh

Utgiven: May, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

En revolutionerande metod för hälsan, vikten och blodsockret! Likt den kände engelske läkaren och författaren Michael Mosley, mannen bakom bland annat 5:2-dieten, har bokens författare experimenterat på sig själva. Idag lever var elfte vuxen på jorden med diabetes. Det blir ungefär 415 miljoner människor och det kan dessutom finnas ett mörkertal utöver det. Bara i Sverige räknar man med att det finns cirka 450 000 diabetiker. Antalet i världen som lider av fetma är runt 500 miljoner och i Sverige rör det sig om ungefär 800 000. Vi har alltså allvarliga problem. Under ungefär ett decennium har det blivit allt vanligare att de med diabetes- och överviktsproblem provat att äta mindre mängd kolhydrater och istället mer fett. Med åren har det förstås uppkommit tankar kring hur man ska kunna förbättra hälsa och vikt ytterligare och nu står vi inför ett stort steg. Den nya metoden går ut på lågkolhydratmat med tillägg av sådant som för med sig goda magbakterier såsom surkål eller yoghurt. Till detta läggs magbakteriernas egen föda i form av resistent stärkelse, ofta i form av bönor. Effekten går att testa. Patriks flickvän Mia åt i ena fallet bröd enbart och i andra fallet brödet tillsammans med en deciliter bönor. Utan bönor höjdes blodsockret till 10 och med bönor blev det knappast någon höjning alls. Lägre blodsocker ger mindre utsöndring av insulin, det hormon som låser fett i kroppen. Det finns forskare som anser att vi idag bara är i början på

en kunskapsrevolution när det gäller mikrobiomet (kroppens egna bakterier). Det forskas om att kunna bota typ 2-diabetes och övervikt med bakterier men innehållet i den här boken handlar om den naturliga vägen. Den väg som kan påbörjas idag och inte om tio år med läkemedel. Och hur gick det för Mia? Hon som ätit mindre mängd kolhydrater men surkål och bönor? Jo, sedan mitten på november 2015 har hon tappat 40 kilo. Patrik har idag trots minimala insulininjektioner ett friskvärde på sitt blodsocker. Hade han som ung vetat vad han vet idag hade den här boken inte blivit skriven och han hade haft synen i behåll. Men idag behövs verkligen denna bok för hopp och glädje. En stor del av boken tas upp av recept, tips och instruktioner om hur man till exempel syrar sina egna grönsaker. Den innehåller också tips och råd om vilken träning som hjälper till att maxa resultatet.