

Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem

Författare: Martina Johansson

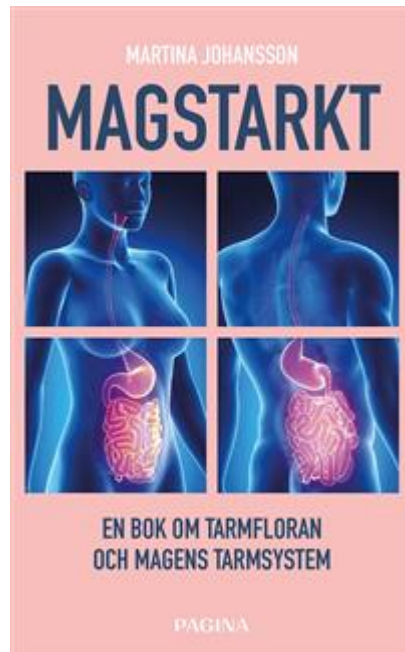
Antal sidor: 176

Förlag: Pagina Förlags

Utgiven: May, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Magstarkt! lyfter fram ny forskning som visar på att tarmfloran påverkar både vår fysiska och psykiska hälsa. Redan på 1800-talet förstod forskarna att det fanns bakterier i magen, men de visste inte varför de existerade eller huruvida de var bra eller dåliga för oss. Det är först under 2000-talet som forskningen kring magens nervsystem, bakterieflora och immunförsvaret har kommit igång ordentligt, och den visar på att dessa bakterier spelar en mycket större roll än vad man någonsin kunnat ana. Utöver beskrivningar och förklaringar av vårt mag- och tarmsystem innehåller boken även pedagogiska illustrationer och självhjälpsguider till hur man kan förbättra sin hälsa på naturlig väg. Författaren Martina Johansson går igenom tarmarnas betydelse för immunförsvaret, magens kommunikation med hjärnan och resten av kroppen, samt kopplingarna mellan fysiska och psykiska sjukdomstillstånd och tarmfloran. Bland annat visar den nya forskningen på att fibromyalgi, kronisk trötthet, cancer i tjocktarmen, IBS, Crohns sjukdom, ulcerös kolit och alla varianter av kronisk, låggradig inflammation troligtvis härstammar från obalanser i tarmfloran. Dessa bakterier är också vårt bästa försvar mot andra, elakartade bakterier och mycket viktigare för kroppen än immunförsvaret. Martina Johansson är civilingenjör i bioteknik och biofysik från Chalmers och brinner för hälsa och välmående. Sedan ett par år tillbaka har kroppens tillverkning, utsöndring och påverkan av hormoner varit ett stort intresse och forskningsområde, och det är med denna kunskap som hennes författarskap har vuxit fram. Hon har tidigare skrivit böckerna Fetträlst - snygg, starkt & frisk på högfettkost och Hormonbibeln. Martina har även en välbesökt blogg på martinas.nu där hon

bloggar om kost, träning och hälsa.