

# Omstart : för en starkare, renare och friskare kropp



**Författare:** Karin Björkegren Jones

**Antal sidor:** 128

**Förlag:** Bokförlaget Semic

**Utgiven:** July, 2017

LADDA NER

LÄSA

## Description:

Det är många saker som behöver stämma i vår kropp för att vi ska må bra och känna oss balanserade. Vårt fantastiska lymfsystem har en central, men ofta förbisedd, del i detta. Genom att ta hand om det bättre och undvika stress kan man bland annat stärka sitt immunförsvar, bli av med sömnbesvär och celluliter samt gå ned i vikt. Här förklarar Karin Björkegren Jones på ett inspirerande sätt hur allt hänger ihop och hur vi kan må bättre genom att ta hand om vår kropp. Med hjälp av massage, andningsövningar, hudvård och rätt kost kan vi boosta hela vårt system och få en välbehövlig omstart. Karin Björkegren Jones är journalist, yogalärare, utbildad lymfmassör och en välkänd hälsoprofil. På den populära bloggen Yoga, mat och meningen med livet har man kunnat läsa om den cancerdiagnos hon fick 2012, med bland annat lymfödem som följd. Hon har även nått många läsare med sina omtyckta böcker Knip för bättre hälsa, Frisk och strålande hy på naturlig väg, 21 dagar till ett lättare och friskare liv och Yoga – fysisk och själslig detox. "Inspirerande och lättillgängligt med svar och handfasta råd om vad som kan göras för att få sitt lymfsystem – som ibland kallas för det bortglömda systemet – att fungera. Författaren lyfter fram olika exempel på alternativmedicin och alternativ vård. Här får läsaren också lära sig om bland annat andning, egenmassage och yoga. Boken avslutas med recept på antiinflammatorisk och näringsrik kost. Boken har trevlig formgivning och är välfylld av vackra och rogivande bilder." Kajsa Sandin, BTJ-häftet nr 18, 2017