

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



Författare:	Maria Borelius
Utgivningsdatum:	2018-01-02
Förlag:	HarperCollins Nordic
Upplaga:	1
Antal sidor:	344
ISBN:	9789150930863
Kategori:	Biografier

[Hälsorevolutionen : vägen till en antiinflammatorisk livsstil : helheten, maten, forskningen, träningen, skönheten, insikten.pdf](#)

[Hälsorevolutionen : vägen till en antiinflammatorisk livsstil : helheten, maten, forskningen, träningen, skönheten, insikten.epub](#)

Personlig hälsning av författaren Maria Borelius: Hej, Har du vaknat och känt dig trött, med småont i kroppen och grå i sinnet? Precis så kände jag mig för några år sen. Genom en serie märkliga omständigheter kom jag att ramla in i en helt ny livsstil, den antiinflammatoriska. Jag blev starkare, mer harmonisk, det ryggonda försvann och blev oerhört nyfiken på varför jag förändrats så snabbt och mirakulöst. Så jag bestämde mig för att undersöka saken, men ingenstans fanns ett färdigt svar. Så jag fick söka ledtrådar hos forskare och gurus i Kalifornien, Kanada, Indien, Storbritannien och Norden för att lägga det gåtfulla antiinflammatoriska pusslet.

Steg för steg, nästan som en detektiv, har jag funnit kunskapen om en ny typ av livsstil som motar sjukdom i grind och fördröjer åldrandet: mat, träning, känslor, förundran, stillhet, natur och yoga, en helhet som visar sig arbeta på den djupaste mänskliga nivån. Under tiden har jag provat allt, brottats med utmaningar men också förundrats stort. Här är berättelsen om den oväntade livsresan, om hur jag lade kunskaps pusslet, de stora insikterna men också praktiska tips och ideer för vardagen. Jag skickar boken till dig med förhoppningen om massor med glädje, frid och kraft i ditt liv. Varma hälsningar Maria Maria Borelius, prisbelönt vetenskapsjournalist, författare och entreprenör, var 52 år när hon började känna sig gammal, trött, sliten och plufsig. 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, långlevnadssektorer 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 humörsvingningar. 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.

Food pharmacy : en berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat Mia Clase, Lina Nertby Aurell 239 kr Lägg i varukorg En uppslukande roman som jämförts med Charles Dickens, Bram Stoker och Hilary Mantel och tagit Storbritannien med storm.

Cora Seaborne är. Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat. London 1893. Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat. Food pharmacy : en berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat Mia Clase, Lina Nertby Aurell 239 kr Lägg i varukorg En uppslukande roman som jämförts med Charles Dickens, Bram Stoker och Hilary Mantel och tagit Storbritannien med storm. Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat. London 1893. London 1893. Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat. Cora Seaborne är. Food pharmacy : en berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat Mia Clase, Lina Nertby Aurell 239 kr Lägg i varukorg En uppslukande roman som jämförts med Charles Dickens, Bram Stoker och Hilary Mantel och tagit Storbritannien med storm. Food pharmacy : en berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat Mia Clase, Lina Nertby Aurell 239 kr Lägg i varukorg En uppslukande roman som jämförts med Charles Dickens, Bram Stoker och Hilary Mantel och tagit Storbritannien med storm. Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat. Cora Seaborne är. Food pharmacy : en berättelse om tarmfloror, snälla bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat Mia Clase, Lina Nertby Aurell 239 kr Lägg i varukorg. En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran.