

Tags: Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier las online bok; Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier e-bok apple; Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier bok pdf svenska; Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier MOBI download; Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier ladda ner pdf e-bok; Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier epub books download

---

## **Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier PDF E-BOK**

**Karl Hultén,Cecilia Nisbet Nilsson**



Författare: Karl Hultén,Cecilia Nisbet Nilsson

ISBN-10: 9789188529794

Språk: Svenska

Filstorlek: 2422 KB

## BESKRIVNING

Lider du av autoimmun sjukdom, allergi, dålig mage eller kroniska inflammationer? Då är Den läkande maten perfekt för dig. God tarmhälsa är en förutsättning för att må bra. Över 1 miljon svenskar har någon autoimmun sjukdom och var femte svensk är allergisk. Metoden i den här boken AIP, autoimmunt protokoll är en variant av paleo (stenålderskost) som tack vare goda resultat gör succé över hela världen. Under 30-90 dagar plockas livsmedel som irriterar eller skadar tarmen bort. Bland annat spannmål (gluten), socker, mejeriprodukter, nötter, ägg, frön och potatisväxter. Istället ligger fokus på näringstät antiinflammatorisk kost optimerad med vitaminer, mineraler och antioxidanter. I Den läkande maten får du en komplett guide till AIP med ett 70-tal recept för vardag och fest, veckomeny, listor på livsmedel du ska utesluta och inkludera, guide till återintroduktion samt tips på hållbar livsstil. Kostrådgivaren och medicinjournalisten Cecilia Nisbet Nilsson blev själv fri från sjukdom med hjälp av AIP. Hon driver idag hälsoföretaget Swedish Paleo ([www.swedishpaleo.se](http://www.swedishpaleo.se)) med Sveriges största samling av AIP-recept. Detta är Cecilias andra bok och en vidareutveckling av Autoimmun kokbok (2016) som hon skrev tillsammans med Karl Hultén. Förord av Jonas Bergqvist, leg. sjukgymnast, funktionsmedicinsk terapeut och författare.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Den läkande maten: Recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och ...**

Den läkande maten - recept mot inflammation, allergi och autoimmun sjukdom PDF ladda ner LADDA  
NER LÄSA Beskrivning Författare: Cecilia Nisbet Nilsson. Beskrivning ...

### **Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och ...**

Den läkande maten : recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier av Cecilia Nisbet  
Nilsson (Bok) Lider du av autoimmun sjukdom, allergi, ...

### **Läkande mat & En läkande livsstil | Hälsa som livsstil**

Sveriges största receptbank med autoimmun kost - recept mot autoimmuna sjukdomar, allergier och  
kroniska inflammationer. Gå med idag - 14 dagar testa på!

**DEN LÄKANDE MATEN : RECEPT MOT AUTOIMMUNA SJUKDOMAR,  
INFLAMMATIONER OCH ALLERGIER**

***LÄS MER***