

Tags: Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem e-bok apple; Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem epub books download; Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem MOBI download; Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem las online bok; Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem ladda ner pdf e-bok; Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem bok pdf svenska

---

## **Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem PDF E-BOK**

**Martina Johansson**



Författare: Martina Johansson

ISBN-10: 9789163610950

Språk: Svenska

Filstorlek: 3651 KB

## BESKRIVNING

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 immunförsvar 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 Fettfrälst - snygg, starkt & frisk på högfettkost och Hormonbibeln. Martina har även en välbesökt blogg på [martinas.nu](http://martinas.nu) där hon bloggar om kost, träning och hälsa.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Johansson Martina - Magstarkt! - En Bok Om Tarmfloran Och Magens ...**

Magstarkt! lyfter fram ny forskning som visar på att tarmfloran påverkar både vår fysiska och psykiska ... forskarna att det fanns bakterier i magen, ...

### **Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem - Martina ...**

Pris: 50 kr. Pocket, 2017. Tillfälligt slut. Bevaka Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem så får du ett mejl när boken går att köpa igen. Boken ...

### **Magstarkt : en bok om tarmfloran och magens nervsystem**

Encuentra Magstarkt En bok om tarmfloran och magens nervsystem de Martina Johansson, Peter Friman (ISBN: 9789163610950) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

**MAGSTARKT : EN BOK OM TARMFLORAN OCH MAGENS NERVSISTEM**

***LÄS MER***