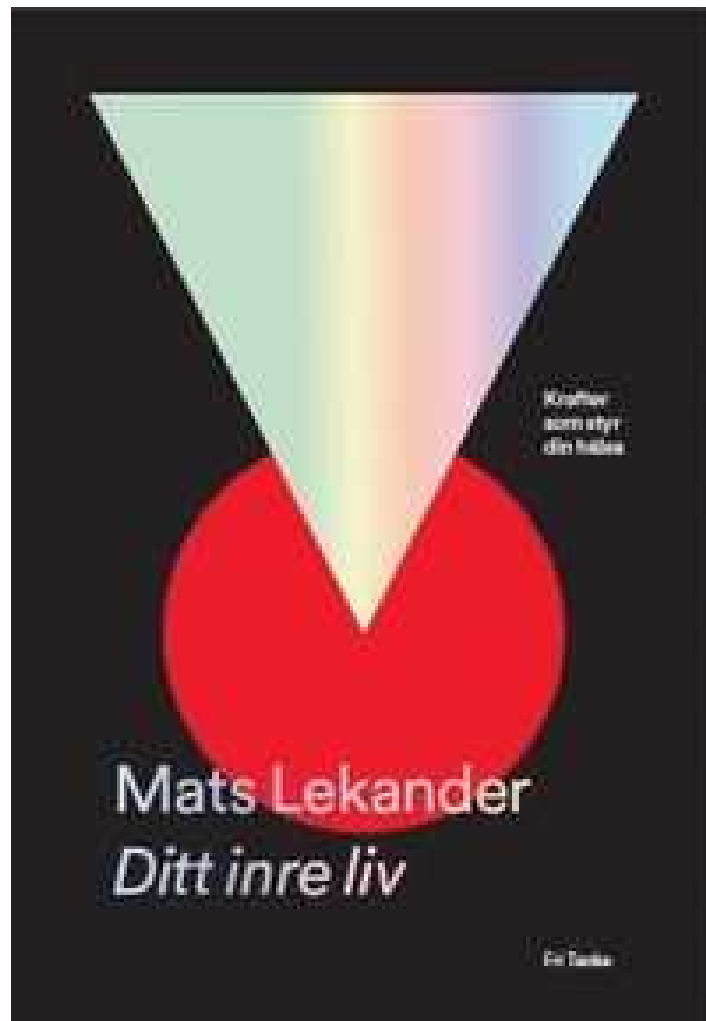


Tags: Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa bok pdf svenska; Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa MOBI download; Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa epub books download; Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa las online bok; Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa e-bok apple; Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa ladda ner pdf e-bok

---

## **Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa PDF E-BOK**

**Christopher G Fairburn**



Författare: Christopher G Fairburn

ISBN-10: 9789187935145

Språk: Svenska

Filstorlek: 2994 KB

## BESKRIVNING

Vi lever i en tid då allt fler lever längre och längre, och det är möjligt att leva i många år med kroniska sjukdomar. Samtidigt förväntar vi oss i vår kultur i hög grad en frånvaro av kroppsliga obehag. Kan vi förstå vad som gör att vi upplever vår hälsa som bra eller dålig? Om vi är friska, sjuka eller mittemellan? Successivt klarlägger forskare i allt högre grad sambandet mellan beteende och hälsa. Långt ifrån new-age och önsketänkanden visar den seriösa forskningen på ett häpnadsväckande samspel mellan tankar, känslor, bakterier och vita blodkroppar. Detta samspel påverkar om man går till jobbet eller stannar hemma, om man vill sova eller vara aktiv och om man vill träffa vänner eller vara ifred. Samspelet påverkar till och med dina attityder mot andra människor och dina känslor för främmande människor. Detta inre liv pågår dygnet runt. När de vita blodkropparna får bestämma, i sin kamp mot invaderande mikroorganismer, försöker de kidnappa din hjärna, så att du frivilligt ska bete dig just så som de vill för att de ska vinna och för att du ska bli frisk. I hjärnan pågår aktivitet som silar informationen från kroppen som kan vara symptom på ohälsa eller bara är brus som tillhör det vanliga livet genom samhällets och just dina värderingar och förväntningar. Informationen tolkas och värderas och bidrar till din känsla av att vara sjuk eller frisk. Hjärnan kan förstärka eller blockera kroppens signaler som kan göra sig påmind som en ilsket skällande hund eller kanske inte alls kännas av. Fenomenet är besläktat med placebo, där våra mentala resurser visar sig vara en outnyttjad kraft i läkeprocesser. Med ny kunskap om människans inre liv klarläggs många av mekanismerna bakom subjektiva hälsoupplevelser och beteenden som påverkar hälsan. De subjektiva upplevelserna av alla dessa processer påverkar hur du beter dig. Samtidigt utgör känslan av hälsa de bästa måtten vi har för att förutsäga framtida sjuklighet och dödlighet. I individens hjärna trängs en mängd information av yttersta betydelse. Detta har hälso- och sjukvårdssystemen långsamt börjat upptäcka, och en våg av aktiviteter för att fånga patientens subjektiva upplevelser för att effektivisera vården drar över världen. I denna bok berättar Mats Lekander om sambandet mellan hjärna och immunsystem, om stress, sömn och vad det är som gör att vi känner oss sjuka eller friska. I Ditt inre liv utforskar han skärningspunkten mellan psykologi och biomedicin för att förstå just din hälsa.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **PDF Program Vårseminarium 22 Mars Aula Magna 2018**

Vi lever i en tid då allt fler lever längre och längre, och det är möjligt att leva i många år med kroniska sjukdomar. Samtidigt förväntar vi oss i vår ...

### **Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa by Mats Lekander**

fri tanke 2017. Inbunden. 280 sidor i fint skick, det finns en pytteliten nagg på främre pärm. " Långt ifrån mantran som " tänk dig frisk", visar den seriösa ...

### **Mats Lekander - Ditt inre liv, krafter som styr din hälsa**

2017, Inbunden. Köp boken Ditt inre liv : krafter som styr din hälsa hos oss!

**DITT INRE LIV : KRAFTER SOM STYR DIN HÄLSA**

***LÄS MER***