

Tags: Autoimmun handbok: för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom epub books download; Autoimmun handbok: för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom MOBI download; Autoimmun handbok: för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom bok pdf svenska; Autoimmun handbok: för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom ladda ner pdf e-bok; Autoimmun handbok: för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom e-bok apple; Autoimmun handbok: för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom las online bok

Autoimmun handbok: för dig med inflammation, magbesvär, allergi eller autoimmun sjukdom PDF E-BOK

Karl Hultén,Cecilia Nisbet Nilsson



Författare: Karl Hultén,Cecilia Nisbet Nilsson

ISBN-10: 9789163998072

Språk: Svenska

Filstorlek: 1535 KB

BESKRIVNING

Över en miljon svenskar lever med en autoimmun sjukdom och antalet drabbade ökar för varje år. Hypotyreos, inflammatorisk tarmsjukdom, psoriasis och reumatism är några av de vanligaste av totalt cirka 100 diagnoser. De har alla en sak gemensamt: immunförsvaret har förlorat sin normala reglering och börjat attackera kroppens egna vävnader. Besvären kommer ofta smygande med ökande trötthet, hudproblem, allergier, ledvärk, huvudvärk eller magbesvär. Men det går att vända inflammation till välbefinnande - på helt naturlig väg. Här får du lära dig: Hur du individanpassar din kost och livsstil för att uppnå minskade symtom och en långsiktig hälsa. Hur immunförsvaret samspelar med maghälsa, tarmflora, hormoner, allergier och intoleranser. Vad det autoimmuna protokollet (AIP) är och varför denna kost och metod har kunnat hjälpa tusentals individer till minskade symtom. Om författarna: Karl Hultén har en magisterexamen i Biomedicin och har forskat vid Institutionen för Neurovetenskap på Karolinska institutet. Han är författare till böckerna Autoimmun kokbok och Hjärnhälsa och driver sedan 2009 en mottagning där han har hjälpt hundratal klienter med autoimmun sjukdom och kroniska hälsobesvär att återvinna hälsan. Anna-Maria Norman är certifierad kostrådgivare och hälsocoach, har en magister i sociologi och statsvetenskap och är utbildad inom journalistik. Hon är värd och producent för podcasten Paleoteket som hon driver tillsammans med Karl. Sagt om boken: "Autoimmun handbok erbjuder ett strukturerat angreppssätt och en metod för att navigera tryggt när du vill ta makten över din egen hälsa. Eftersom författarnas arbete genomsyras av ett vetenskapsbaserat kritiskt förhållningssätt kan boken, som håller internationellt hög nivå, mycket väl fungera som referensverk inom både funktionsmedicin och konventionell medicin.", Peter Martin, Leg läkare med dr, Funmed-mottagningen i Göteborg "Den här boken kommer göra livet enklare för alla som ger sig in på AIP. Den kommer att hjälpa de som kört fast och få tvivlare att våga testa. Ett fantastiskt viktigt verktyg! Jag visste inte att jag saknat det så mycket.", Elsa Kjellander, har läkt med hjälp av AIP "Jag är så extremt glad att ni skrivit denna bok! Den ger en djupgående beskrivning av alla essentiella processer i kroppen vid autoimmun sjukdom, men på ett väldigt begripligt sätt. Nu har jag en mycket klarare bild över sammanhangen vilket ju gör att jag mycket lättare kan experimentera själv.", Adam Seid Tahir, dansare som har Ankyloserande Spondylit (AS)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Den läkande maten - recept mot inflammation, allergi och autoimmun ...

Vi använder cookies för att ge dig en så bra upplevelse som möjligt. Om du fortsätter härifrån innebär det att du accepterar att cookies används.

Vanliga magproblem - och vad du kan göra åt dem | DOKTORN.com - Kunskap ...

Varför kan mejeriprodukter vara problematiska vid autoimmun sjukdom, inflammation och ... behöver du harkla dig ... Vad kan vara nyttigt med mejeriprodukter för de ...

Autoimmuna sjukdomar - Medibas start

Kosten hjälper dig att bli av med ... Läkningssprocessen för den som har autoimmun sjukdom brukar ta ... kronisk inflammation, allergi eller magbesvär?

**AUTOIMMUN HANDBOK: FÖR DIG MED INFLAMMATION, MAGBESVÄR, ALLERGI
ELLER AUTOIMMUN SJUKDOM**

LÄS MER