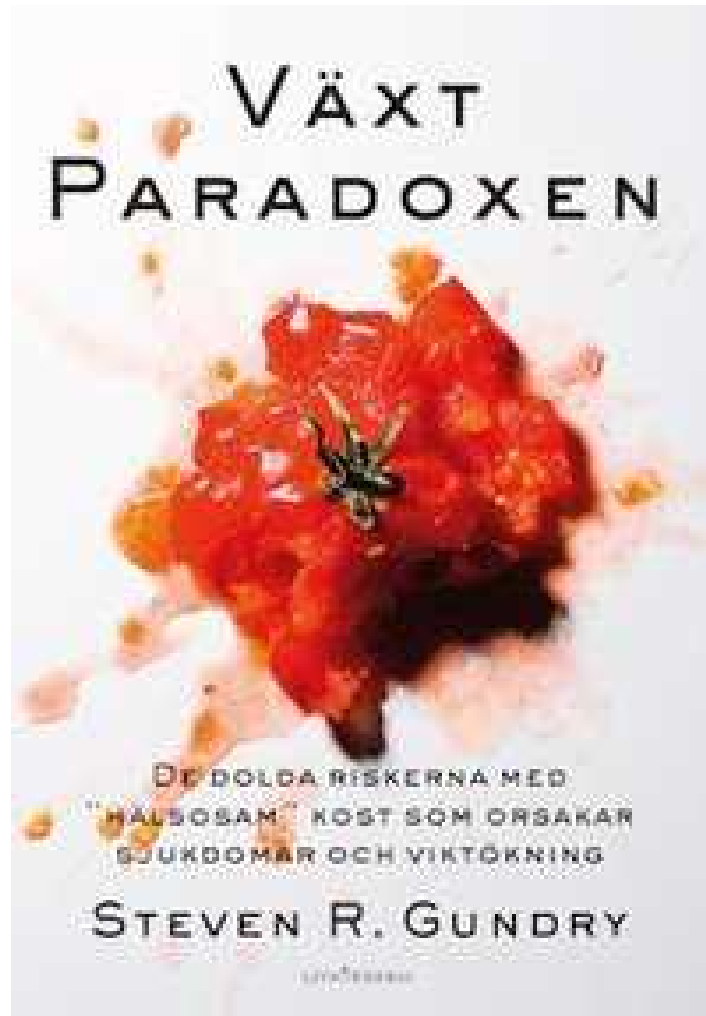


Tags: Växtparadoxen : de dolda riskerna med ""hälsosam"" kost som orsakar sjukdomar ladda ner pdf e-bok; Växtparadoxen : de dolda riskerna med ""hälsosam"" kost som orsakar sjukdomar MOBI download; Växtparadoxen : de dolda riskerna med ""hälsosam"" kost som orsakar sjukdomar las online bok; Växtparadoxen : de dolda riskerna med ""hälsosam"" kost som orsakar sjukdomar epub books download; Växtparadoxen : de dolda riskerna med ""hälsosam"" kost som orsakar sjukdomar e-bok apple; Växtparadoxen : de dolda riskerna med ""hälsosam"" kost som orsakar sjukdomar bok pdf svenska

Växtparadoxen : de dolda riskerna med ""hälsosam"" kost som orsakar sjukdomar PDF E-BOK

Steven R Gundry



Författare: Steven R Gundry

ISBN-10: 9789188633217

Språk: Svenska

Filstorlek: 1189 KB

BESKRIVNING

Författaren Steven R. Gundry är den framgångsrike hjärtkirurgen och forskaren som sadlade om och blev expert på restorativ vård och läkning via kosten snarare än operationer och mediciner. Han vågade ifrågasätta våra nuvarande övertygelser och i sin forskning gå till källan (naturen) för att få svaret på varför dessa sjukdomar och symtom ökar lavinartad. Han såg snabbt goda resultat, både hos sig själv och sina patienter när han upptäckte det han kallar för växtparadoxen. Paradoxen är att trots att växter i allmänhet är nyttiga så bär de ofta skulden för att så många människor idag är sjuka och överviktiga! Bered dig på att få alla gängse uppfattningar om vad som är en hälsosam livsstil ställda på huvudet. I boken presenteras inte bara orsakerna till de flesta hälsoproblem som kan uppstå i livet utan även en detaljerad plan för optimal läkning (och viktnedgång). Bli fri från uppror och inflammation i kroppen. Pionjirläkaren Steven Gundry visar vägen. De flesta har hört talas om glutenett protein som finns i vete och kan orsaka omfattande inflammation i kroppen. Vi spenderar miljontals kronor för att undvika gluten i mat och försöka skydda vår hälsa. Men tänk om vi har missat roten till problemet? I Växtparadoxen avslöjar den välrenommerade kardiologen och hjärtkirurgen Steven R. Gundry att gluten bara är en variant av ett vanligt förekommande och väldigt giftigt växtbaserat protein som kallas lektin. Lektiner hittar man inte bara i spannmål som vete utan även i glutenfri mat som de flesta av oss skulle betrakta som hälsosam, inklusive många frukter, grönsaker, nötter, bönor och vanliga mejeriprodukter. Dessa proteiner, som återfinns i kärnorna, fröna, skalen och bladen på växter, är naturligt designade att skydda växterna från rovdjur (även människor). När vi väl har ätit de, sporrar de en slags kemisk krigsföring i våra kroppar som orsakar inflammation som kan leda till viktökning och seriösa hälsoproblem. Doktor Steven Gundry har framgångsrikt behandlat tiotusentals patienter från autoimmuna sjukdomar, diabetes, läckande tarm, hjärtsjukdomar m.m. med ett program som avgiftar cellerna, reparerar tarmen och ger näring till kroppen. I Växtparadoxen delar han med sig av det beprövade programmet med läsare runt hela jorden. Den enkla (och skrämmande) sanningen är att lektiner finns överallt. Tack och lov har Dr. Gundry enkla sätt vi kan använda för att hacka systemet och undvika dem, såsom:- Skala dina grönsaker. Lektiner är koncentrerade i växternas skal, blad och frön. Endast genom att skala och ta bort fröna i grönsakerna (som t.ex. tomater och paprika) minskar innehållet av lektin.- Handla frukt enligt säsong. Frukt innehåller färre lektiner när den är mogen, så om du äter äpplen, bär och andra lektinrika frukter när de är som mognast minimerar du konsumtionen av lektin.- Byt råriset mot vitt ris. Fullkorn och frön med ett hårt ytterskal är naturligt utformade för att orsaka matsmältningsbesvär, de är också fulla av lektiner.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Cancer, behandla och förebygg med kosten - del 3 | 4Health.se by Anna ...

Vår önskan att hålla oss till en hälsosam kost kan vara en svår utmaning som ... orsaka sjukdomar ... och hälsosam frukost. De kan lätt serveras med ...

vad är inflammation och hur ska man äta? - Nilla's Kitchen | mat som ...

Kort om boken. I Växtparadoxen - De dolda riskerna med "hälsosam" kost som orsakar sjukdomar och viktökning ges förklaringen till denna snabba utveckling av ...

Välj hälsa! : mina samlade råd för ett friskare liv - hela berättelsen ...

... e-media och allt annat som biblioteket erbjuder Avancerad sök ... Växtparadoxen. ... de dolda riskerna med "hälsosam" kost som orsakar sjukdomar och ...

**VÄXTPARADOXEN : DE DOLDA RISKERNA MED ""HÄLSOSAM"" KOST SOM
ORSAKAR SJUKDOMAR**

LÄS MER