

Rädda vår mat - Den goda naturliga PDF

Max Tegmark



Det här är bara ett utdrag ur Rädda vår mat - Den goda naturliga bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Max Tegmark
ISBN-10: 9789172411708
Språk: Svenska
Filesize: 4247 KB

BESKRIVNING

Dagens välfärdssjukdomar kan botas med bra mat. Att maten har stor betydelse för vår hälsa fick Lars Wilsson klart för sig när han i början på 1980-talet träffade en läkare som kunde bota sina patienter om han lyckades få dem att förändra sina matvanor. Förhöjda halter av blodfetter, av blodsocker och insulin, för låg halt av det goda HDL-kolesterolet och en rad andra blodsvär indikerar den oreda i ämnesomsättningen som kallas det metabola syndromet. Det kunde botas om man återgick till den mat som människan är anpassad till. Doktorn fick allt fler patienter. Ohälsa i form av övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancrar, demens, depressioner och neurologiska sjukdomar ökade epidemiskt under de följande decennierna. Människan är inte allätare. Vi är skapta för att äta en alldeles speciell mat. "Lars Wilssons "Rädda vår mat" är ett viktigt tillskott för de som vill ta ansvar för sin egen hälsa, för läkare en utmaning att betrakta den traditionella skolmedicinen utifrån nya rön och insikter, och en chans för livsmedelsproducenterna att reagera på en ny efterfrågan." Robert Schönauer, Medicinsk Access nr. 8/9 2009 Författaren Lars Wilsson: Det har hänt mycket sedan 2006 när min förra bok Naturlig Mat kom ut. Budskapet från förra boken har fått en allt starkare vetenskaplig grund. Som biolog föddes jag enligt min mening vid rätt tid under mänsklighetens historia. När jag var färdig med grundutbildningen i Uppsala 1955 hade DNA-molekylen just beskrivits och sedan följde den ena revolutionerande upptäckten efter den andra.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

FÖR ALLA HUNDARS RÄTT TILL RIKTIG MAT. ... vom är det för att det smakar gott och utgör en källa ... en naturlig livsstil för den ...

Den som inte kan se tydligt tar alla ... Många av de vitaminer och antioxidanter som förbättrar synen naturlig återfinns i vanlig mat ... Men med verktyg som god ...

Naturligt god mat att njuta av ... Det fett som vi varit rädda för de senaste 30 åren, men som tidigare var väldigt värdefullt i vår traditionella mat. Den ...

RÄDDA VÅR MAT - DEN GODA NATURLIGA

[Fortsätt läsa...](#)