

Keywords: Den läkande maten: recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier PDF pdf bok på svenska, ladda ner Den läkande maten: recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier ePUB, Den läkande maten: recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier las online, Den läkande maten: recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier download

Den läkande maten: recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier PDF

Karl Hultén, Cecilia Nisbet Nilsson



Det här är bara ett utdrag ur Den läkande maten: recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Karl Hultén, Cecilia Nisbet Nilsson

ISBN-10: 9789188799371

Språk: Svenska

Filesize: 4253 KB

BESKRIVNING

Lider du av autoimmun sjukdom, allergi, dålig mage eller kroniska inflammationer? Då är Den läkande maten perfekt för dig. God tarmhälsa är en förutsättning för att må bra. Över 1 miljon svenskar har någon autoimmun sjukdom och var femte svensk är allergisk. Metoden i den här boken AIP, autoimmunt protokoll är en variant av paleo (stenålderskost) som tack vare goda resultat gör succé över hela världen. Under 30-90 dagar plockas livsmedel som irriterar eller skadar tarmen bort. Bland annat spannmål (gluten), socker, mejeriprodukter, nötter, ägg, frön och potatisväxter. Istället ligger fokus på näringstät antiinflammatorisk kost optimerad med vitaminer, mineraler och antioxidanter. I Den läkande maten får du en komplett guide till AIP med ett 70-tal recept för vardag och fest, veckomeny, listor på livsmedel du ska utesluta och inkludera, guide till återintroduktion samt tips på hållbar livsstil. Kostrådgivaren och medicinjournalisten Cecilia Nisbet Nilsson blev själv fri från sjukdom med hjälp av AIP. Hon driver idag hälsoföretaget Swedish Paleo (www.swedishpaleo.se) med Sveriges största samling av AIP-recept. Detta är Cecilias andra bok och en vidareutveckling av Autoimmun kokbok (2016) som hon skrev tillsammans med Karl Hultén. Förord av Jonas Bergqvist, leg. sjukgymnast, funktionsmedicinsk terapeut och författare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Nu kommer hennes nya kokbok Den läkande maten - Recept mot autoimmuna sjukdomar, inflammationer och allergier. Sign in. ... Den läkande maten - Recept mot ...

Lider du av autoimmun sjukdom, allergi, dålig mage eller kroniska inflammationer? Då är Den läkande maten perfekt för dig. God tarmhälsa är en förutsättning ...

Anti inflammatorisk mat är läkande mat ... Men inflammationer ligger troligen även bakom sjukdomar som astma, allergier, autoimmuna ... Infektion och inflammation ...

**DEN LÄKANDE MATEN: RECEPT MOT AUTOIMMUNA SJUKDOMAR,
INFLAMMATIONER OCH ALLERGIER**

[Fortsätt läsa...](#)