

## Nya självläkande människan Sanna Ehdin Anandala



Ladda ner PDF

Forskaren och författaren Sanna Ehdin Anandala var först med att sätta fokus på vår naturliga självläkning och boken Den självläkande människan var banbrytande när den kom 1999. Den blev en oväntad internationell succé med 400 000 sålda exemplar i tio länder. Sanna har föreläst för över 100 000 personer och inspirerat människor över hela världen till positiva livsförändringar. Nu kommer denna hälsoklassiker för första gången i en efterlängtat ny utgåva, omarbetad och uppdaterad med det allra senaste. Och mycket har hunnit hända sedan 1999. Boken tar upp kosten och livsstilen som stärker hälsan, stimulerar kropp och sinne och föryngrar! Nya forskningsrön och konkreta, praktiska råd om bland annat powermat, fetter, detox, hormoner och andning som hjälper dig att bli en självläkande människa. Sanna presenterar Happy Heart-terapin ett helt nytt sätt att läkas inifrån och ut och lämna smärtan bakom sig. Hon ger nycklar och råd för att skapa livet utifrån den som du är. Läs och låt dig inspireras! Sanna Ehdin Anandala, PhD och immunolog är en uppskattad föreläsare, författare och en av Skandinaviens främsta företrädare för den nya hälsorörelsen. Hon har samlat erfarenhet från 12 års biomedicinsk forskning och över 20 års studier i självläkning och helhetshälsa till sin unika helhetssyn i 13 böcker, vilka sålt i över en miljon exemplar i tio länder. Sanna har rönt stor framgång i Sverige och internationellt, blivit utsedd till Sveriges bästa talare och röstades fram som Sveriges bästa hälsoblogg år 2011 och 2012. Nya självläkande människan sammanfattar Sannas hälsa- och livsfilosofi från hennes 35 års studier, forskning och personliga erfarenhet. För det är vår självläkande kraft som gör att vi läker det finns inget annat. Men det finns många sätt som vi kan stärka vår självläkande förmåga och bli friskare och må bättre än vi trodde var möjligt. Ur innehållet: Maten: powermaten som stärker det friska via IFD-maten: den inflammationsdämpande maten. Det goda fettet, vad fettbrist gör med kroppen och kolesterolmyten. Läkande tillskott som höjer din potential. Epigenitiken: om miljöns påverkan på generna vi är inte offer för generna utan det vi matar dem med. Tankarna och känslorna: om förvrängt tänkande och inläring av positivt tänkande, om självkärlek och Happy

Heart-terapin ett helt nytt sätt att läkas inifrån och ut. Håll flödet igång: andas dig frisk och stretcha dig ung. Motionens betydelse, sömn/vila, beröring, detox. Energi: nya kunskapen om humanenergin och hur vi själva kan styra och påverka vår energi. Naturlig hormonell balans: om bioidentiska hormoner, att äta enligt kroppstypen, stärka sköldkörteln och att ta sig ur sjukliga beroenden.

**Ladda ner gratis Nya självläkande människan gratis bok PDF Kindle**

**Forfatter:** Sanna Ehdin Anandala

**Antall sider:** 381

**ISBN:** 9789187371004

**Format:** PDF

**Filstorrelse:** 19.04 Mb

Ladda ner på 15 sekunder