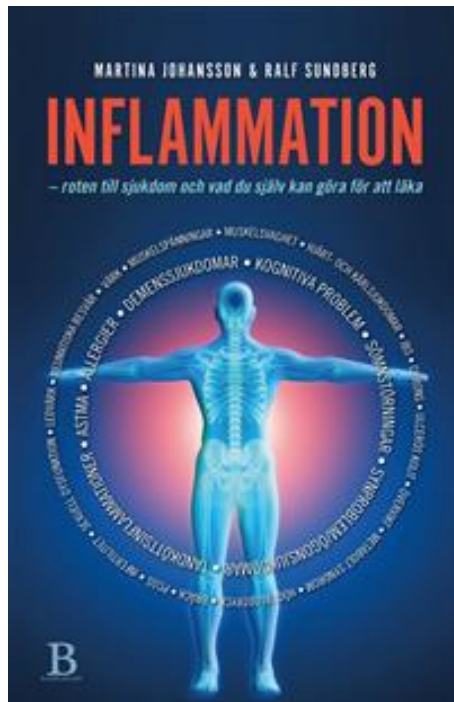


Inflammation : roten till sjukdom och vad du själv kan göra för att läka Martina Johansson, Ralf Sundberg



Ladda ner PDF

Inflammation roten till sjukdom

Det här är en bok för den hälsointresserade läsaren som tycker om att ta till sig ny och faktarik information kring medicin och hälsa, och som gärna vill ha den vetenskapliga grunden bakom nya rön.

Författarna gör ett djupdyk i vad som händer i kroppen när man äter och lever fel, och börjar med grundläggande och faktaspäckad information kring cellers uppbyggnad och funktion, matsmältningen, energireserven och våra fettdepåer, aptitreglering, sjukdomar och insulinresistens. Därefter glider de över i varför en hårt tränande atlet lättare blir sjuk, varför en medelålders man får IBS, diabetes typ-2 och högt blodtryck, varför en person som gått länge med obehandlade provsvar får hjärtinfarkt och hjärnblödning och sist men inte minst; varför somliga drabbas av cancer. Vad får cancer att fästa och hur lång tid tar den att utveckla och varför.

Det allra viktigaste är alltså inte hur man ska äta för optimal hälsa, utan att öka den allmänna förståelsen för vad som händer i kroppen när den inte fungerar som den ska. Utan pekpinnar men med rikligt med exempel guidar vi läsaren i att förstå hur han eller hon kan påverka sin egen kropp och hälsa genom att göra smartare val i vardagen.

Idag vet man att grundorsaken bakom de allra flesta sjukdomar är inflammation, men även friska och symptomfria människor kan lida av hormonrubbingar och förhöjda inflammationsmarkörer. Det visar sig ofta som mer eller mindre subtila problem med övervikt, håravfall, trötthet,

sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, depression, oro eller infertilitet. Att dämpa inflammation är därför en nyckel i att må bra och vara så frisk man kan vara.

Kostråden vi blivit serverade de senaste decennierna har varit helt fel, och är en bidragande orsak till ökad frekvens av både fetma, diabetes och beroendesjukdomar. Över 10% av svenska kvinnor lider av ofrivillig infertilitet, var tredje vuxen över 40 har problem med ledsmärter och vad som tidigare kallades för åldersdiabetes drabbar numera även barn och unga. Allt fler sjukdomar pekar mot inflammation som rotorsak och därför skrev vi den här boken för att öka förståelsen för hur inflammation uppstår och vad man kan göra själv för att läka.

Om författarna

Martina Johansson är författare och civilingenjör inom medicinsk teknik som arbetar som vetenskaplig redaktör. Ralf Sundberg är läkare, docent, författare och föreläsare. Båda arbetar regelbundet med folkhälsa via sociala medier, event och föreläsningar för att hjälpa människor att hjälpa sig själva.

Ladda ner gratis Inflammation : roten till sjukdom och vad du själv kan göra för att läka gratis bok PDF Kindle

Författare: Martina Johansson, Ralf Sundberg

Antall sider:

ISBN: 9789188429933

Format: PDF

Filstorrelse: 19.57 Mb

Ladda ner på 15 sekunder