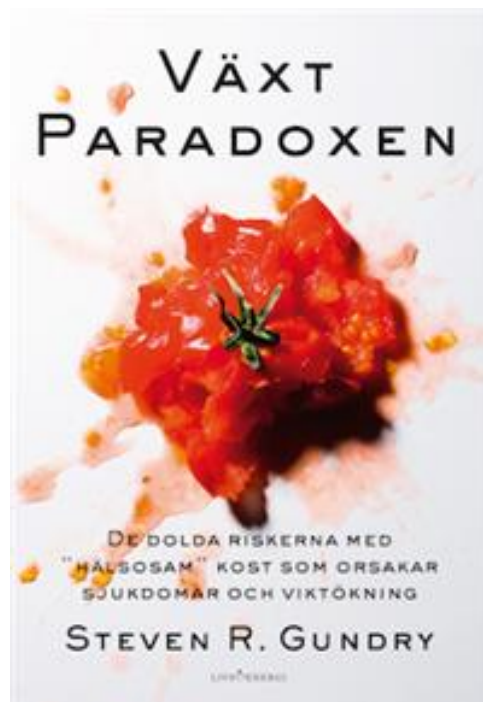


Växtparadoxen : de dolda riskerna med "hälsosam" kost som orsakar sjukdomar Steven R. Gundry, Olivia Bell Buehl



Ladda ner PDF

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 viktnerdgång).

Bli fri från uppror och inflammation i kroppen.
Pionjrläkaren Steven Gundry visar vägen

De flesta har hört talas om gluten ? ett 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, skalén 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 *Växtparadoxén* 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.

Ladda ner gratis Växtparadoxén : de dolda riskerna med "hälsosam" kost som orsakar sjukdomar gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Steven R. Gundry, Olivia Bell Buehl

Antall sider: 400

ISBN: 9789188633217

Format: PDF

Filstorrelse: 17.74 Mb

Ladda ner på 15 sekunder