

Probiotika & præbiotika



ISBN:	9788793575103
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Sandra Pugliese
Forlag:	muusmann'forlag
Kategori:	E-Bøger
Udgivet:	8. februar 2018

[Probiotika & præbiotika.pdf](#)

[Probiotika & præbiotika.epub](#)

Mikrofloraen i vores tarmsystem er helt afgørende for vores immunitet, fordøjelsesevne samt optagelse og omdannelse af næringsstoffer m.

m. Ny forskning viser, at vores tarmbakterier også har stærk indflydelse på vores hjerne kemi og psyke. Den absolut enkleste vej til at styrke mikrofloraen er via fermenteret mad og de rigtige fibre til bak-terierne.

Om serien: Functional foods
Functional foods er et begreb, der bruges om mange typer fødevarer. I denne nye serie af bøger anvender vi begrebet i betydningen af naturlige fødevarer – dvs. rene, oprindelige og uspolerede af industriel håndtering – som har kendte, sundhedsfremmende egenskaber. Nogle fødevarer har nemlig så tydelige ekstra medicinske egenskaber, at vi bevidst bruger dem terapeutisk, dvs. vi bruger maden som medicin. I serien er valgt nogle af de fødevarer, som ikke er så almindelige i den nutidige danske kogetradition, og bøgerne vil byde på lettilgængelige, familievenlige opskrifter, som kan benyttes igen og igen. En slags 'Karolines Køkken' med fokus på funktionelle fødevarer, som alle kan bruge. Andre bøger i serien: Bone broth, Gurkemeje og Kokos. Om forfatterne Sandra Pugliese er autodidakt kok og kokebogsforfatter. Hun har udgivet en lang række kokebøger, der alle har smag, sanselighed og sundhed i højsædet. Sandra har i mange år arbejdet med mad som medicin, og hendes holistiske tilgang til mad og sundhed har stor betydning i kreationsfasen omkring opskrifterne til denne bogserie. Hun kurerer hellere en halsbetændelse med fx timiante, ingefær og koldslynget honning end med en recept fra lægen, og hun brænder

for at vise sine læsere, hvilke små mirakler de rette råvarer kan gøre for både krop og sind. Anna Iben Hollensberg er speciallæge i almen medicin og uddannet heilpraktiker i tysk naturmedicinsk metode. Efteruddannet i komplementær og holistisk medicin i især Schweiz, Tyskland og USA og i 2016 certificeret Functional Medicine Graduate, som den første danske læge. Hun driver en integreret medicinsk privatklinik i Silkeborg med fokus på orthomolekylær og functional medicine og er desuden faglig ansvarlig på Heilpraktikerskolen, fagunderviser og en efterspurgt foredragsholder. Charlotte Gylling Mortensen er cand.scient i klinisk ernæring. Hun blev i 2016 certificeret i Functionel Medicine Graduate som den første ernæringsfaglige i Danmark og arbejder på Institut for Ortomolekylær Medicin (IOM) i Lyngby. Hendes interesse for ernæring begyndte, da hun arbejdede for FN's Verdens-fødevarerprogram i Egypten i 1990'erne. Hun har desuden en MSc i journalistik fra University of Wisconsin, USA.

Her kan du se, hvad andre har spurgt vores ekspert i afføringsproblemer Gerd Johnsen om. Cannabis4vitality præsenterer Milena Penkows foredrag: Cannabis som Medicin. Cannabis4vitality præsenterer Milena Penkows foredrag: Cannabis som Medicin. F. Her kan du se, hvad andre har spurgt vores ekspert i afføringsproblemer Gerd Johnsen om. GRATIS fragt fra kun 299 kr. Foredraget er rendyrket vidensdeling baseret på medicinsk forskning. Cannabis4vitality præsenterer Milena Penkows foredrag: Cannabis som Medicin.

eks. Her kan du se, hvad andre har spurgt vores ekspert i afføringsproblemer Gerd Johnsen om. Foredraget er rendyrket vidensdeling baseret på medicinsk forskning. Køb Eukanuba hundefoder billigt hos zooplus. Jeg føler næsten probiotika har reddet mig. Men vi kan selv passe på maven ved at spise, så de gode bakterier har noget at arbejde med. F. Spar stort på foder til hunde online. Her kan du se, hvad andre har spurgt vores ekspert i afføringsproblemer Gerd Johnsen om. eks.