

Bok: Sjarmen med tarmen

Bok: Sjarmen med tarmen

9018

Ingen forbindelse

Underholdende og samtidig faglig grundig, om hvor viktig tarmsystemet vårt egentlig er for den generelle helsen vår.

Tarmen er et fantastisk organ. Hvis vi behandler den pent, viser den sin takknemlighet: den lærer opp to tredjedeler av immunforsvaret vårt, og tryller fram energien vi trenger for å leve. I tillegg er tarmen organet med det største nervesystemet nest etter hjernen. I boka

?Sjarmen med tarmen? forklarer forskeren Giulia Enders på en sjarmerende måte hva den medisinske forskningen arbeider med, og hvordan vi kan få en bedre hverdag ved hjelp av denne kunnskapen.

Ubalanse i tarmfloraen kan blant annet føre til smerter, depresjon, oppblåsthet, overvekt, allergi og Alzheimer. Om vi ønsker å føle oss hjemme i kroppen vår, og ha god helse, må vi ta ordentlig vare på tarmen vår. I boka skriver Giulia om hvordan fordøyelsen påvirker humøret vårt, hva irritabel tarm er, og hva vi kan spise for å bli venn med tarmsystemet vårt.

I

?Sjarmen med tarmen? kan du lese om:

- fordøyelsen, dovaner og matens virkning på fordøyelsen
- bakteriene våre og hva de betyr for helsen vår
- sammenhengen mellom tarmen og hjernen
- ABC om avføring
- mange råd for god tarmhelse

Det norske forordet i boka er skrevet av Jørgen Valeur, ph.d. med doktorgrad innen matoverfølsomhet. Han arbeider som er lege og forsker ved Lovisenberg Diakonale Sykehus i Oslo.

Litt om forfatteren:

Giulia Enders (f. 1990) er medisiner og forsker ved Institutt for mikrobiologi og sykehushygiene i

Frankfurt i Tyskland.

Hun er blitt tildelt to stipendier fra stiftelsen Wilhelm-und-Else-Heraeus. I 2012 mottok hun en 1. pris med foredraget "Darm mit Charme" (Tarm med sjarm) i Frankfurt, Berlin og Karlsruhe.

Boka som på norsk har fått navnet

"Sjarmen med tarmen" er allerede en bestselger i Tyskland, med over 1 million solgte eksemplarer. Den er hittil utgitt i over 25 land.





Pris kr 349,00

290 sider, innbundet
Nei