

Sådan bruger du mad som medicin

FUNCTIONAL FOODS

Ny bogserie fra Muusmann'sundhed sætter fokus på en række af især planterigets fødevarer, der har en særlig helbredende effekt.

Bøgerne giver en grundig gennemgang af de pågældende fødevarer, deres næringsindhold og medicinske egenskaber samt en indføring i begrebet functional foods. Hertil kommer en række lettilgængelige, familievenlige opskrifter, som kan bringe alle de gode virkninger ind i vores hverdag.

Vores madvalg bliver stadig vigtigere i en verden af industri- og massefremstillede fødevarer alle steder. Mængden af tilsætningsstoffer i maden er støt stigende og er belastende for kroppen – og giver øget sygdom. Rene madvarer er fundamentet for vitalitet og sundhed.

Functional foods: Naturlige fødevarer – dvs. rene, oprindelige og uspolerede af industriel håndtering – som har kendte, særligt sundhedsfremmende egenskaber, som gør, at de kan bruges terapeutisk, dvs. som medicin.

Få 20%
rabat & gratis
forsendelse på
alle bøgerne i
Functional
foods-serien!

Serietitel: Functional foods

Sideantal: 120-130

Format: 170 x 240 mm (softback)

Vejl. pris: 149,95

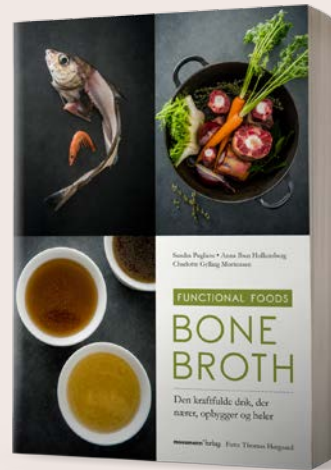


Den kraftfulde drik, der nærer, opbygger og heler

BONE BROTH

Bone broth indeholder en unik kombination af letoptagelige næringsstoffer som aminosyrer, mineraler og glucosaminer, der ud over at styrke bindevæv, knogler, negle og hud samt immunforsvar også kan bruges ved autoimmune sygdomme, allergier, stress og tarmsygdomme.

Denne lille bog er en kvikguide til enkle, smagfulde opskrifter på alt lige fra basisopskrifter på broth til supper, smoothies, greenies, gryderetter og risotto. Derudover gennemgås de mange helbredssfordele ved bone broth, ikke mindst når det gælder ubalancer i tarmen, samt videnskaben bag.



Titel: Bone broth

Udgivelse: Marts 2017

ISBN: 978-87-93575-00-4

Den kraftfulde knold med antiinflammatorisk styrke

GURKEMEJE

De fleste kender gurkemejens insisterende gule farve og markante smag. Inderne har længe brugt den både som energigiver, i skønhedspleje og i sygdomsbehandling. En enestående alsidighed, der gør denne lille rod til noget helt unikt.

Bogen giver anvisninger til, hvordan du nemt bruger gurkemejen i din mad og dagligdag. Ud over grundig viden omkring den forskning og videnskab, der lige nu findes om gurkemeje, får du også 25 velsmagende opskrifter på alt fra vietnamesiske pandekager og cremet risotto til gylden mysli, gurkemeje-ingefær-is og aromatiske popcorn.



Titel: Gurkemeje

Udgivelse: Juni 2017

ISBN: 978-87-93575-07-3

Den unikke olie, der beskytter hjerne, hjerte og tarm

KOKOSOLIE

Kokosolie er en fantastisk kilde til ernæring. Den indeholder nemlig primært mellemkædede mættede fedtsyrer, som er nem og direkte energi for kroppens celler, og som let kan omsættes til de nervebeskyttende ketonstoffer. Det er med andre ord et turbo-brændstof.

Forskning peger i retningen af, at kokosolie har en række positive sundhedseffekter i forbindelse med Alzheimers, cancer, hjerte-kar-sygdom, type 2-diabetes, ved vægttab, bakteriebekæmpelse m.v. Her redegøres for oliens potentiale, og der gives gode ideer til, hvordan både kokosolie og -fibre kan indgå i de lækreste retter.



Titel: Kokosolie

Udgivelse: August 2017

ISBN: 978-87-93575-08-0

De naturlige bakterier, der holder tarmen sund og rask

PROBIOTIKA & PRÆBIOTIKA

Mikrobiotaen i vores tarmsystem er helt afgørende for, at bl.a. vores immunforsvar, fordøjelsesevne og tarmsundhed er stærk og velfungerende.

Ny forskning viser, at vores tarmbakterier også har stærk indflydelse på vores hjerne kemi, psyke og udvikling af fx Alzheimers. Bogen skaber klarhed over, hvad der er klogt at spise, hvorfor og hvornår, når der skal opbygges robusthed i tarmsystemet. En række lækre opskrifter på probiotisk og præbiotisk mad viser hvordan.



Titel: Probiotika & præbiotika

Udgivelse: November 2017

ISBN: 978-87-93575-10-3

De helbredende grøntsager, der afgifter og beskytter kroppen

KORSBLOMSTREDE GRØNTSAGER

Broccoli, blomkål, rosenkål. Det er måske de grøntsager, du hadede som barn på grund af deres bitre smag, men det viser sig, at det er nogle af de bedste grøntsager til at forebygge og bekæmpe sygdom. De tilhører gruppen af korsblomstrede grøntsager.

Hvis vi kun kunne tage én grøntsag med på en øde ø, burde valget klart falde på en af de korsblomstrede. For der er nok ingen gruppe af grøntsager som kan det, de korsblomstrede kan. De er gode kilder til vitaminer, de er fiber- og proteinrige, og så er de på vej mod ægte stjerne-status inden for planteverdenen pga. de efterhånden mange veldokumenterede sundhedsregulerende egenskaber.

En af de mest kendte fordele er deres anti-cancer-egenskaber pga. indholdet af glucosinolater, som kan reducere risikoen for flere typer kræft. Andre stoffer i kål har vist sig at være beskyttende for nerveceller og støttende for at skaffe sig af med hormonaftaldsstoffer. Herudover er de ofte fiberrige og dermed stabiliserende for den vigtige tarmflora.

Bogens opskrifter er ikke kun med kål, men også med gode lokale grøntsager som kålrabi, kinaradise, ræddiker, peberrod og karse. Alle har de været kendt og priset i århundreder – men først nu begynder vi at forstå, hvor vigtige næringssemner de faktisk er.



Se på bagsiden, hvordan du får den fordelagtige rabat på bøgerne i Functional foods-serien.

Titel: Korsblomstrede grøntsager

Udgivelse: Januar 2018

ISBN: 978-87-93575-32-5

OM FORFATTERNE

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 Clinical Practitioner som den første danske læge. Hun driver en integreret medicinsk privat-klinik i Silkeborg med fokus på orthomolekylær og funktionel medicin 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 Functional Medicine Clinical Practitioner som den første ernæringsfaglige i Danmark og arbejder på Institut for Orthomolekylær Medicin (IOM) i Lyngby. Hendes interesse for ernæring begyndte, da hun arbejdede for FN's Verdensfødevareprogram i Egypten i 1990'erne. Hun har desuden en MSc i journalistik fra University of Wisconsin, USA.

Sandra Pugliese er autodidakt kok og kogebogsforfatter. Hun har udgivet en lang række kogebøger, 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 kreative faser 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.



ANDRE BØGER FRA MUUSMANN'FORLAG:



DEN SPISELIGE PERMAHAVE

– med naturen som læremester

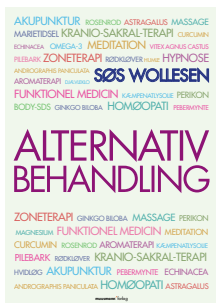
Forfatter Birgit Rothmann og Thinna A. Michelsen
Sideantal Ca. 200
Vejl. pris 249,95 kr.
Udgivelse November 2016
ISBN 978-87-93430-78-5



DEN PLANTEBASEREDE KOST

– Ren besked om, hvordan mad påvirker din sundhed, og hvad du kan opnå med en optimal kost

Forfatter Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen
Sideantal 312
Vejl. pris 269,95 kr.
Udgivelse November 2016
ISBN 978-87-93430-21-1



ALTERNATIV BEHANDLING

Forfatter Søs Wollesen
Sideantal Ca. 250
Vejl. pris 299,95 kr.
Udgivelse August 2017
ISBN 978-87-93430-87-7



NATURLIG SKØNHEDSPLEJE

– Håndlavet uden kemi – til krop og hjem

Forfatter Nina Amanda Hjort Jensen og Pia Brixved
Sideantal 112
Vejl. pris 199,95 kr.
Udgivelse Februar 2017
ISBN 978-87-93430-37-2



DEN STORE ANTI-INFLAMMATORISKE KOSTGUIDE

Forfatter Martin Kreutzer og Anne Larsen
Sideantal 272
Vejl. pris 299,95 kr.
Udgivelse November 2015
ISBN 978-87-93314-59-7

Med i Arnold Buscks og Bog & Idés julekataloger 2017



VEGANSK FOR ALLE

Forfatter Ditte Gad Olsen
Sideantal 173
Vejl. pris 249,95 kr.
Udgivelse August 2016
ISBN 978-87-93314-76-4



GAPS-KOGEBOGEN

– Få styr på din tarmflora og bliv rask

Forfatter Signe Gad
Sideantal 281
Vejl. pris 299,95 kr.
Udgivelse Februar 2017
ISBN 978-87-93430-45-7



SUPERKOST TIL HJERNERYSTELSER

– Forstå din hjernerystelse og kostens betydning for helbredelse

Forfatter Charlotte Lillegaard Petersen
Sideantal 129
Vejl. pris 149,95 kr.
Udgivelse Juni 2017
ISBN 978-87-93430-76-1

13.000 eksemplarer solgt i DK

Rettigheder solgt til Tyskland

Bestseller i Tyskland

Engelske rettigheder solgt til Canada

Få 20%
rabat & gratis
forsendelse på
alle bøgerne i
Functional
foods-serien!

SÅDAN FÅR DU RABATTEN

Gå til Muusmann-forlags hjemmeside/webshop
www.muusmann-forlag.dk

Skriv titlen på den bog, du ønsker, klik "find bog",
læg bogen i indkøbskurven og skriv rabatkode:
FUNCTIONAL.

muusmann forlag

www.muusmann-forlag.dk

Facebook:

www.facebook.com/muusmannforlag

