

Bok: Vitaminer og mineraler

Bok: Vitaminer og mineraler

9000

[Forfatter: Tolonen, Matti \(Finland\);](#)

Veien til et friskere liv. Forebyggende, nyttige helsetips.

Hvordan virker egentlig vitaminer, mineraler og fettsyrer i menneskekroppen? Hvordan beskytter de cellene våre? Hvilke sykdommer kan forebygges og behandles med disse mikronæringsstoffene? Hvilken sammenheng er det mellom vitamin- og mineralmangel og alvorlige sykdommer som kreft og hjerte-/karsykdommer? Hvordan kan vitaminer og mineraler forsinke aldringsprosessen?

[Tolonen, Matti](#)

Dr. Matti Tolonen er dosent i medisin ved Universitetet i Helsingfors og regnes som en av verdens fremst eksperter på vitaminer og mineraler. Som allmennpraktiserende lege benytter han seg i stor grad av vitaminer, mineraler og essensielle fettsyrer i behandling og forebygging av sykdommer. Matti Tolonen er medlem av vitenskapelige råd ved flere internasjonalt anerkjente fagtidsskrifter.

Denne boka gir svar på mange spørsmål. Dr. Tolonen har gjennomgått mer enn 1000 vitenskapelige arbeider og har samlet de siste fakta og resultater i dette spennende oppslagsverket. Her finnes forslag til vitamin- og mineralbehandlinger av en lang rekke kroniske sykdommer og lidelser. Dette er en bok for både leg og lærd – her er det samlet mye viten om vitaminer, mineraler, fettsyrer og fibre – gjengitt i et lett tilgjengelig språk.

Professor Olov Lindahl uttaler følgende: "Tolonens bok er en ypperlig oversikt over hva vi i dag har av kunnskaper på ernæringsområdet. Han har trengt lengre inn i denne omfattende litteratur enn noen lege har gjort tidligere. Bokens konklusjoner – at en rekke sykdommer og aldersforandringer, som tidligere ble sett på som uhelbredelige, har sin årsak i kostmangler og kan helbredes relativt enkelt ved bruk av spesifikke kosttilskudd – kommer ganske sikkert til å skape diskusjon. Men overveldende dokumentasjon og Tolonens egne terapieresultater vil etter hvert overbevise de fleste skeptikere. Skandinavisk allmennhet, leger innbefattet, bør gratuleres med denne vitenskapelige, men også lettfattelige bok."

Denne boka har blitt en bestselger i både Finland, Sverige, Danmark og Norge. Den fortjener en sentral plass i bokhyllen – og kan anbefales til alle som er opptatt av god helse.

354 sider
Ja

