



»Zaradi zaužite hrane se počutimo sijajno ali obupno, smo živahni ali zaspani, brez bolečin ali pa nas vse boli.«

## Ukrotite svoje hormone

S prehrano so povezane številne težave, zaradi katerih se počutimo slabo, lahko pa tudi resno zbolimo: prekomerna teža, neplodnost, menstrualni krči, diabetes, težave s ščitnico, mozoljavost, vročinski oblivi... Hrana namreč vpliva na hormone, ti pa na naše zdravje in počutje. **Neal D. Barnard**, dr. med., avtor, ki je zaslovel z uspešno *Rešite se zasvojenosti s hrano* in s *Programom za ozdravitev sladkorne bolezni*, v novem priročniku za samopomoč razkriva povezavo med prehranskimi navadami oz. izborom hrane in telesnimi ter duševnimi tegobami. Priročnik je razdeljen na tri poglavja. Prvo poglavje govori o ravnovesju spolnih hormonov, drugo poglavje o hormonih, presnovi in razpoloženju, tretje pa nudi konkretne jedilnike in recepte za dobro počutje. Avtor svetuje glede prehrane pri spodbujanju plodnosti, blaženju predmenstrualnega sindroma, odpravljanju menstrualnih krčev, zdravljenju sindroma policističnega jajčnika, lajšanja menopavze, pa tudi zoperstavljanja raku. S prehrano odvrta težave z motnjami erekcije, blaži nihanja razpoloženja in stres, svetuje glede zdravja ščitnice in diabetesa... Priročnik združuje nova znanstvena dognanja o hrani, hormonih in zdravju. Avtor jih razloži bralcu prijazno in trditve podkrepi s konkretnimi primeri izboljšanja zdravja pacientov iz svoje (ameriške) prakse. V uvodniku spodbudno zatrdi, da s spremembami prehrane lahko dosežemo zmanjšanje količine zdravil, ki jih zahteva zdravljenje tegobe, ki nas muči, in morda celo ozdravitev, vendar hkrati svetuje, da naše zdravljenje do izboljšanja ostane pod kontrolo zdravnika. Rdeča nit knjige je opozorilo, kako pomembna je »kemijsko čista«, ekološko pridelana hrana. Vredno premisleka!



*Nova znanstvena dognanja  
o hrani, hormonih in zdravju*

**NEAL D. BARNARD, DR. MED.**  
*Avtor uspešnic REŠITE SE ZASVOJENOSTI S HRANO in  
PROGRAM ZA OZDRAVITEV SLADKORNE BOLEZNI*



**Založba Planet**, 2020  
Mehka vezava, 325 strani  
Mere: 23,0 x 15,0 cm  
ISBN: 9789619389874  
Cena: 27,95 €