



Bliss

Nu fortsætter den anti-inflammatoriske rejse - vejen til Bliss!

Maria Borelius

De nye anti-inflammatoriske nøgler til et længere og bedre liv

Den banebrydende bog Sundhedsrevolutionen, som udkom i 2018 og blev en øjeblikkelig bestseller, udsprang af en global tendens, hvor folk søger en mere varig og sund livsstil. Siden da har den prisbelønnede videnskabsjournalist Maria Borelius fortsat sin personlige rejse og jagt på viden om emnet.

Efter et tilbageslag med akutte rygsmærter bliver hun inspireret til at grave dybere i spørgsmålet om, hvad en anti-inflammatorisk livsstil kan udvirke dybt inde i sjælen, og hun går på jagt efter de nyeste forskningsresultater på området.

Turen derhen bringer hende til et stilheds-retreat i Wales, til den japanske ø Okinawa, hvis kvindelige indbyggere er dem, der lever længst i hele verden, samt på besøg hos en prisbelønnet pinot noir-producent i Californien. Hun møder også professoren, som har forsket i ny viden om det betændte sind, og en britisk psykiater, der lærer os at berolige vores indre chimpanse for at opnå indsigt og balance.

I Bliss viser Maria Borelius, hvordan man kan udbygge den anti-inflammatoriske livsstil ved hjælp af realistiske hverdagsrutiner, som bringer harmoni og livsglæde. Bogen indeholder desuden 50 nye opskrifter, træningstips, et effektivt ugeskema samt masser af råd til at komme i gang - for mere bliss i livet



Vejl. pris: 249,95

Kategori: Skønlitteratur

Genre: Krop & sind

Imprint: HarperCollins

Udgivelsesdato: 3. Januar 2020

Sider: 250

Oversætter: Kamilla Pontoppidan Haderup

ISBN: 9788771916799



MARIA BORELIUS prisbelønnet videnskabs-journalist var 52 år, da hun begyndte at føle sig træt, nedtrykt og slidt. Hun havde ondt i ryggen, generende symptomer på overgangsalder og en følelse af, at livet bare drønedes forbi. Det blev begyndelsen på en fire år lang, oplysende rejse, hvor hun langsomt, men sikkert, opdagede en helt ny livsstil – den anti-inflammatoriske – som forandrede hendes liv.