

Zdrowe dzieciaki - Joel Fuhrman

Joel Fuhrman

Zdrowe dzieciaki - Joel Fuhrman

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

32,99 zł

numer katalogowy: KU/0037
ISBN: 9788378292555
liczba stron: 272
format: 152 x 228 mm
oprawa: miękka
rok wydania: 2013

W książce Zdrowe dzieciaki dr Joel Fuhrman pomaga rodzicom zrozumieć, jak poprzez zmianę nawyków żywieniowych mogą pomóc swym dzieciom odzyskać zdrowie, a potem utrzymać je w znakomitej kondycji. Jego unikalny program wysokoodżywczej lecz niskokalorycznej diety powoduje kolosalne zwiększenie odporności zdrowotnej dziecka, eliminując tak częste u dzieci dolegliwości typu astma, choroby uszu czy uczulenia. Dr Fuhrman uczy, jak karmić maluchy, by były zdrowe i cieszyły się pełnią możliwości intelektualnych i fizycznych, oraz tłumaczy, w jaki sposób różne produkty żywnościowe wpływają na inteligencję dziecka i jego wyniki w szkole. Co więcej, autor wyjaśnia, że szalejąca obecnie epidemia zachorowań na nowotwory i inne choroby cywilizacyjne jest ściśle związana ze złymi nawykami żywieniowymi, do których byliśmy przyzwyczajani od najmłodszych lat. Tymczasem właściwe odżywianie w dzieciństwie skutecznie wpływa na witalną zdolność naszych organizmów do naturalnego pokonywania komórek rakowych i odbudowy prawidłowych funkcji narządów wewnętrznych.

W oparciu o zalecenia dr. Fuhrmana tysiące dzieci w wielu krajach zostały wyciągnięte z problemów cukrzycowych, chorób autoimmunologicznych, nowotworów i uchronione przed rozwijającymi się po cichu chorobami wieńcowymi. Wystarczyło, by rodzice zrozumieli, czym jest całkowita wartość odżywcza pokarmu (określana punktacją wg skali ANDI) i za pomocą odpowiednio skomponowanych jadłospisów chronili swe pociechy przed narastającymi we współczesnym świecie problemami zdrowotnymi. Wszystko, co dr Fuhrman podaje w swej książce, jest znakomicie i wszechstronnie udokumentowane twardymi dowodami naukowymi. Książka jest uzupełniona kompletnymi jadłospisami i ponad pięćdziesięcioma przepisami na smakowite potrawy.

Na co dzień dr Fuhrman współpracuje z czołowymi amerykańskimi uniwersytetami medycznymi, których laboratoria na jego zlecenie prowadzą analityczne badania całych grup pokarmowych, dając tym samym solidne naukowe podstawy do zestawu tablic żywnościowych dla stworzonej przez dr. Fuhrmana skali ANDI.