

Je kunt je weer fantastisch voelen!

Wat is syndroom X? Het is een resistentie tegen insuline – het hormoon dat nodig is om voedsel in energie om te zetten – in combinatie met een hoog gehalte aan cholesterol of triglyceriden, een hoge bloeddruk of te veel lichaamsvet.

Syndroom X doet je voortijdig verouderen en doet het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, overgewicht, oogziekte, aandoeningen van het centrale zenuwstelsel, diabetes, de ziekte van Alzheimer, kanker en andere ziekten, die met leeftijd in verband staan, toenemen.

Syndroom X is het eerste boek dat je vertelt hoe je tegen deze epidemi-sche aandoening moet vechten. Het syndroom laat de gezondheid van bijna eenderde van de geïndustrialiseerde wereldbevolking ontsporen.

Het boek zet een compleet driestappenprogramma uiteen, waaronder gemakkelijk te volgen voedingspatronen, lichte lichamelijke activiteit en gemakkelijk verkrijgbare voedingssupplementen die je tegen het ontwikkelen van syndroom X zullen beschermen of die syndroom X keren als je het al hebt.

Jack Challem, die bekend staat als de Nutrition Reporter™, publiceert een nieuwsbrief over gezondheid met dezelfde naam, draagt bij als redacteur voor de gezondheidstijdschriften *Let's Live* en *Natural Health* en is de coauteur van *The Natural Health Guide to Beating the Supergerms*.

Burton Berkson, M.D., Ph.D., een van de leidende experts van de wereld op het gebied van alfa-liponzuur, een belangrijke antioxidant, beoefent nutri-tionele geneeskunde als voorzitter van de *Integrative Medical Centers* van Nieuw-Mexico. Een van zijn andere boeken is: *The Alpha Lipoic Acid Break-through*.

Melissa Diane Smith is een voedingsconsulente die gespecialiseerd is in aan-gepaste voedingsadviezen en in het onderwijzen van consumenten. Ze is de coauteur van *Why Am I Always So Tired?* en *All About Vitamin E*. Ze schrijft regelmatig voor *Delicious!* en andere gezondheidstijdschriften.

Het complete voedingsprogramma om
insulineresistentie te voorkomen en te keren

Syndroom

X

VAL AF • STOP HART- EN VAATZIEKTEN EN DIABETES
LOS GEESTELIJKE TRAAGHEID OP • KRIJG MEER ENERGIE

Met voorwoord van ir. Ralph Moorman, auteur van
De hormoonfactor en *Het hormoonbalansdieet*

Syndroom X

JACK
CHALLEM
DR. BURTON
BERKSON

MELISSA
DIANE
SMITH



JACK
CHALLEM

DR. BURTON
BERKSON

MELISSA
DIANE
SMITH