



Leef vies, eet schoon – want elke ernstige ziekte of chronische kwaal begint in onze darmen.

Het microbioom – de verzamelnaam voor de ‘niet-te-tellen’ bacteriën die in ons spijsverteringskanaal wonen – is het recentste medische nieuwsonderwerp. Maar wat betekent dit baanbrekende onderzoek nu eigenlijk voor onze dagelijkse gezondheid?

Dr. Robynne Chutkan, voegt de nieuwste bevindingen samen en legt uit dat door het standaard westerse voedingspatroon en onze supersteriele leefwijze onze microben uitgehongerd raken.

Hierbij worden de ‘goede bacteriën’ uitgedund die cruciaal zijn voor onze gezondheid en wordt woekering van precies de verkeerde soorten bacteriën aangemoedigd. De verstoorde balans die hiervan het gevolg is maakt ons vatbaar voor talloze auto-immuunziekten en chronische aandoeningen.

We kunnen effectieve veranderingen aanbrengen in onze leef- en eetwijze om deze schade ongedaan te maken. Dr. Chutkan heeft duizenden patiënten geholpen die leden aan een verstoord microbioom met haar uitgebreide *Leef vies, eet schoon plan*, dat is ontworpen om schadelijke medicaties en voedingsmiddelen uit te bannen en weer gezond te worden.

In dit boek biedt ze haar indrukwekkende programma aan om lezers overal ter wereld te helpen herstellen en genezen. Met praktisch advies.

- Een overzicht van de ‘moderne microbiële verstoorders’ die ons lichaam ontdoen van de natuurlijke beschermingsystemen.
- Heerlijke, voedzame recepten die de groei van goede bacteriën stimuleren.
- Een lijst met belangrijke vragen die je je arts kunt stellen als je antibiotica krijgt voorgeschreven en advies over hoe je je darmen tijdens een behandelingskuur kunt beschermen.
- Een leidraad voor het kiezen van de juiste probiotica en supplementen.
- Essentiële informatie over hoe je aandoeningen als eczeem, het chronische vermoeidheidssyndroom, de ziekte van Crohn, colitis, het prikkelbaredarmsyndroom en meer kunt voorkomen en ervan kunt herstellen.
- Een introductie in de ontlastingstransplantatie, het allernieuwste op het gebied van het herstellen van een ernstig verstoord microbioom.



DE MICROBIOOM OPLOSSING

DR. ROBYNNE CHUTKAN

DE MICROBIOOM OPLOSSING

Een totaal nieuwe manier om je lichaam van binnenuit te genezen



ROBYNNE CHUTKAN

arts, maag-darm-leverspecialist, oprichter van het *Digestive Center for Women* en auteur van *Darmeuforie*

Uitgeverij Succesboeken.nl

Voor meer informatie over dr. Chutkan en haar werk: www.gutbliss.com



www.succesboeken.nl



9 789079 872992

