

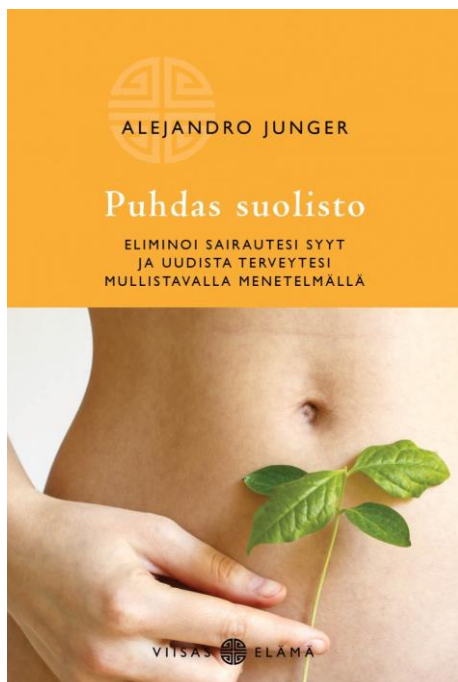
## Suosituksen yhdysvaltalaisen lääkärin teos suolistoa puhdistavasta ruokavaliosta

Lääketieteen tohtorin Alejandro Jungerin uusi teos *Puhdas suolisto – eliminoi sairautesi syyt ja uudista terveytesi mullistavalla menetelmällä* osoittaa, kuinka valtava merkitys suoliston kunnolla on yleiseen terveydentilaan. Uraauurtavan *Clean Gut* -menetelmän myötä Junger neuvoo, kuinka oireiden perinteisen hoitamisen sijaan voidaan ennaltaehkäistä sairauksia ennen kuin ne pääsevät pesiytymään ruuansulatusjärjestelmään.

Suurin osa tämän päivän sairauksista voidaan todeta johtuviksi vahingoittuneesta tai ärtyneestä suolistosta. Monimutkaisen ja voimakkaan suoliston tarkoitus on suojata ruumista ja auttaa sitä parantumaan päivän jokaisena hetkenä. Silti aivan liian monella tämä järjestelmä on auttamattoman huonossa kunnossa, mikä johtaa monenlaisiin terveysongelmiin: ylipainoon, särkyihin, allergioihin, ailahteleviin tunteisiin, unettomuuteen, masennukseen ja syöpään. Kirjan ydinajatuksena onkin hoitaa suolisto niin hyvään kuntoon, ettei edellä mainituista vaivoista tarvitsisi enää kärsiä.

*Puhdas suolisto* on kiinnostava teos kaikille, jotka haluavat todistaa, että suolisto-ongelmista eroon pääseminen edesauttaa kokonaisvaltaista terveyttä. Kirja sisältää kattavasti tieteellistä tietoa suolistosta ja ruuansulatusjärjestelmästä, sekä yksityiskohtaiset ohjeet resepteineen *Clean Gut* -ohjelman suorittamiseen.

Basam Books on julkaissut Jungerilta aiemmin detox-kirjan *Puhdas keho* (2012).



**Alejandro Junger**

***Puhdas suolisto – eliminoi sairautesi syyt ja uudista terveytesi mullistavalla menetelmällä***

Alkuteos: *Clean Gut: The Breakthrough Plan for Eliminating the Root Cause of Disease and Revolutionizing Your Health*

Suomentaja: Leena Siitonen

ISBN: 978-952-260-231-2

nidottu, 256 s.

27.00 €

**Arvostelukappaleet ja lisätiedot: Sanni Juvonen, [sanni.juvonen@basambooks.fi](mailto:sanni.juvonen@basambooks.fi)**