Boekaanbeveling: James DiNicolantonio, onderzoeker en wetenschapper o

Boekaanbeveling: James DiNicolantonio, onderzoeker en wetenschapper op het gebied van cardiovasculaire ziekten is doctor in de farmacie aan een instituut in Kansas City, Missouri en lid van de redactionele raad van verschillende ...

Boekaanbeveling: James DiNicolantonio, onderzoeker en wetenschapper op het gebied van cardiovasculaire ziekten is doctor in de farmacie aan een instituut in Kansas City, Missouri en lid van de redactionele raad van verschillende medische tijdschriften. In zijn boek "De zoutwaan - waarom zout zo belangrijk is en een zoutwarm dieet ziek maakt", schept hij duidelijkheid in de zoutdiscussie en legt onder meer uit hoe de tegenstrijdigheden van de geneeskunde over het onderwerp zout bijna een eeuw stand hebben gehouden. Het overkoepelende advies over zout luidt nog meer dan anders: Bestudeer zelf de uitspraken van verschillende bronnen, luister naar je "Body", want menselijke lichamen reageren heel individueel en verschillend. Maak dan je eigen beslissing wat goed voor je is. Het 286 pagina's tellende boek "De zoutwaan..." verwijst in zijn uitspraken naar honderden bronnen die in de 44 pagina's tellende index zijn opgesomd en levert in het laatste hoofdstuk een vijfstappenprogramma waarmee iedereen zijn eigen, interne - meestal atrofische - "zout-thermostaat" kan resetten en opnieuw instellen om zijn lichaam terug in zijn natuurlijke evenwichtstoestand te brengen. Lees hier: Waarom het juiste zout levensbelangrijk is.

It's good.
to be truu.