

Rekomenderad läsning i Näringsmedicinska Uppslagsboken

Hej!

Här nedan är avsnitt som täcker in det vi pratat om hittills dvs

- makroämnen, enzymer och mat
- vitamin
- mineral
- fetter och omega 3
- dosering
- toxicitet

Avsnitten i kursiverad stil är bra att ha skummat igenom för att veta vilken guldgruva att inneha då vi vill kolla upp näringsbehov eller interaktion mellan näring och läkemedel.

Några till avsnitt i boken finns gällande örtmedicin och fytonutrierter. Dessa avsnitt kan vara bra att läsa efter nästa kurstillfälle, och är ej listade här – men har du tid och lust så finns alltså mer spännande läsning redan nu.

Vad	sid
Inledning/ näringsmedicin i ett större perspektiv	5-11
Upplägg av bok INKLUSIVE förklaring RDI/ODI/TDI	12-14
Vitalkost... Om mat och makronäringsämnen	19-34
Avslöja o undvik allergiframkallande kost	62-65
Vitamin och mineralterapi	139-201
Vitaminer	209-211
Fetter, lipider, fettsyror	329-345 + 354
Mineraler	385-388
Mineraldoser	493
Mineralbrister	495
Växtenzymer	651-652
Fysiska tecken på vit. O mineralbrist	692-694
<i>Interaktioner läkemedel</i>	<i>716-738</i>
<i>Läkemedel och näringsämnen</i>	<i>755-768</i>
Toxicitet	773-777
<i>Sjukdomsregister</i>	<i>808 o framåt</i>

Andra bra böcker som jag rekomederat för inspirations skull:
"Färgkoden", "Vitaminer och Mineraler en illustrerad guide" och "Food Pharmacy"

Ha härliga dagar! Sabine