

## **Флоранс Лике „Хранителен режим за борба с остеопорозата“**

Възможно ли е да се храним така, че да се предпазим от остеопороза и да укрепим костите си? Да, възможно е!

Добре дошли в ерата на лечебното хранене. Тази нова дисциплина се опира както на хилядолетните традиции, така и на най-съвременните научни факти и е преди всичко с профилактична насоченост. Лечебното хранене възниква от една констатация. Лекарствата не могат да компенсират вредите, причинени от неправилното хранене, въпреки безспорната полза от тях. Лошите навици ни водят към болничното легло. И това е особено валидно при остеопорозата. Не е нужно да се доказва важната роля на калция за строежа на костите, но ще бъдете изненадани да научите, че този елемент не е „магическото лекарство“ срещу остеопорозата. Костите ви няма да станат по-здрави, ако приемате големи количества калций. Проблемът е другаде – във фиксирането на калция от храната в костите. Какво е решението? То се съдържа в хранителния режим, който ви препоръчваме в тази книга.

В първата част ще се опитаме да разберем механизмите, които действат при развитието на остеопорозата. След това, благодарение на последните открития в областта на лечебното хранене, ще се убедим, че един адекватен хранителен режим може да се справи успешно с тази болест.

Кои са ключовите хранителни продукти? Как да ги изберем? Къде да ги намерим? Как да ги приготвим? Предлагаме ви 50 неиздавани досега рецепти, които ще открият пред вас възможност да установите нивото на костната си плътност.

Приятно четене и добър апетит!