



2019-07-10 08:30 CEST

## Dämpa inflammation – en praktisk och lättillgänglig guide till ett friskare liv

Läkaren **Ralf Sundberg** och forskaren **Martina Johansson** följer upp sin populära bok *Inflammation – roten till sjukdom och vad du själv kan göra för att läka* som gavs ut förra året med en lättillgänglig och greppbar faktabok fylld av praktiska tips, recept och strategier. Duons nya bok *Dämpa inflammation – en praktisk guide till ett friskare liv* utkommer 12 september.

Att inflammation är grundorsaken bakom de allra flesta sjukdomar är numera välkänt, men även friska och symptomfria människor kan lida av hormonrubbingar och förhöjda inflammationsmarkörer. Det kan utgöra

grunden för infertilitet, svårbehandlad övervikt, håravfall, ledsmärtor, depression eller någon annan numera vanlig åkomma. Har ett sådant tillstånd väl dykt upp väntar inte sällan fler med tiden, så det gäller att vända trenden så tidigt som möjligt. Nu har det tack och lov visat sig att även allvarliga, kroniska sjukdomar går att förbättra med radikala livsstilsförändringar. Den här boken berättar vilka metoder som är mest effektiva och vad som går att påverka på egen hand.

*Dämpa inflammation* är liksom sin föregångare oerhört faktarik, men varvar fakta med praktiska tips, recept och strategier. Boken är också uppdaterad med nya spännande rön, och som vanligt är innehållet evidensbaserat och förankrat i den senaste forskningen. Innehållsmässigt inkluderas kost och tarmhälsa, avgiftning och fasta samt psykisk hälsa, stress och återhämtning.

### **Om författarna**

Martina Johansson är författare, civilingenjör och forskarstuderande. Ralf Sundberg är läkare, docent, författare och föreläsare. Båda arbetar regelbundet med folkhälsa via event, föreläsningar och sociala medier för att nå ut och hjälpa människor att hjälpa sig själva.

\* \* \*

ISBN 978-91-88917-16-4 | Omslag Anders Timrén | Utkommer 12 september

\* \* \*

Varmt välkommen med din intervjuförfrågan, för recensionsexemplar eller mer information!

Kontakta [Schyttberg PR](mailto:jenny@schyttberg.se): jenny@schyttberg.se eller 0706-24 30 23

---

\* \* \*

Bladh by Bladh är allmänutgivande bokförlag med många framgångsrika författare i sitt stall. Förlaget startades 2010 av Annika Bladh som arbetat i förlagsbranschen i över 30 år, varav 17 år inom Norstedts förlagsgrupp.

## Kontaktpersoner



**Jenny Schyttberg**

Presskontakt

Presskontakt

PR

[jenny@schyttberg.se](mailto:jenny@schyttberg.se)

0706-24 30 23