

Dr. Steven Lin
Mundum gesund
Die richtige Ernährung für
Zähne und Immunsystem
 384 Seiten, Klappenbroschur
 18,90 € [D] 19,50 € [A]
 ISBN 978-3-95803-107-4, WG 1466
 Auch als eBook erhältlich
 Scorpio Verlag
ET: 5. März 2018



Gesundheit beginnt im Mund
Das erste Buch über den Zusammenhang von
Ernährung, gesunden Zähnen und Immunsystem
vom weltweit ersten Zahn-Ernährungswissenschaftler

Mit einem 40-Tage-Ernährungsplan und Rezepten für ganzheitliche
Gesundheit sowie einer Ernährungspyramide für zahngesunde Ernährung

Zähne sind ein hervorragender Indikator, wie es um unsere Gesundheit steht. Leider leiden aufgrund unserer modernen Ernährungsweise viele Erwachsene unter Zahnfleischerkrankungen und Karies gehört immer noch zu den häufigsten Kinderkrankheiten. Mit gravierenden gesundheitlichen Folgen: Denn Krankheiten der Mundhöhle wirken sich oft auf den kompletten Organismus aus. Forschungen dokumentieren, dass ein enger Zusammenhang zwischen krankem Zahnfleisch, Herzleiden, Diabetes und Reizdarmsyndrom besteht und ein Loch im Zahn ein Warnsignal für die Entwicklung einer chronischen Erkrankung sein kann.

Alle Erkrankungen der Mundhöhle sind Folgeerscheinungen von
vermeidbaren zuckerhaltigen und fettarmen Ernährungsgewohnheiten

Schlechte Zähne und chronische Krankheiten lassen sich mit der richtigen Ernährung, die auf gesunden Fetten und fettlöslichen Vitaminen basiert, und mit guter Zahnpflege vermeiden. Der Zahn-Ernährungswissenschaftler räumt mit Ernährungsmythen und falschen Diättempfehlungen auf und zeigt ganzheitlich, wie Zähne und Zahnfleisch gesund bleiben und ebenso Knochen, Darm und Immunsystem geschützt werden.



Dr. Steven Lin ist Zahnarzt in Sydney mit Ausbildungen in Biomedizin, Ernährung und Fitness. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den ernährungstechnischen Grundlagen der Zahngesundheit, um ein ganzheitliches Modell zahngesunden Lebens zu erstellen. Er ist Mitbegründer von DentalHub, einer Plattform für australische Dentalmediziner und hält weltweit Vorträge auf TEDx-Konferenzen.
www.drstevenlin.com

© Tim Bauer