

Doznajte sve o iscjeljujućoj moći superbiljka i gljiva

Bilo da patite od kroničnog umora, tjeskobe, probavnih tegoba ili autoimunih bolesti ili jednostavno želite osnažiti svoj organizam i održavati optimalno zdravlje i vitalnost, ova će vam knjiga pomoći da odaberete najbolje adaptogene za sebe i uspješno ih uvedete u svoju svakodnevnu rutinu

Tero Isokauppila i Danielle Ryan Broida proučavaju adaptogene više od deset godina, a svoje znanje saželi su u ovaj praktičan priručnik u kojem ćete pronaći najvažnije informacije o 21 najmoćnijem adaptogenu. Tu se nalaze adaptogeni kao što su kurkuma, ginseng, maca i kakao, kao i manje poznati, ali danas lako dostupni, među kojima su reiši, ašvaganda, čaga i gotu kola.

U knjizi ćete pronaći znanstveno potkrijepljena saznanja i preporuke za uzimanje, savjete za sigurnu kupnju i odgovore na pitanja kada, kako i zašto uzimati adaptogene. Budući da se adaptogeni po definiciji ne mogu svesti na samo jedan konkretan povoljni učinak, knjiga donosi kategorizaciju za lakše snalaženje: adaptogeni za obranu koji su najbolji za potporu imunom sustavu i za ljepotu, adaptogeni za postizanje rezultata – za energiju i koncentraciju, i adaptogeni za obnavljanje – za normalizaciju rada organizma, ublažavanje stresa i dugovječnost.

TERO ISOKAUPPILA utemeljitelj je i glavni izvršni direktor Four Sigmatic, kompanije koja se bavi funkcionalnom hranom. Njegovi korijeni su u Finskoj gdje je odrastao uzgajajući i skupljajući prirodnu hranu na imanju svoje obitelji koja seže 12 naraštaja unatrag. Stekao je diplomu iz kemije i poslovnog menadžmenta te certifikat za kolegij o biljnoj prehrani na Sveučilištu Cornell. Autor je kuharice Healing Mushrooms i dječje knjige za odrasle o magičnom podrijetlu Djeda Božićnjaka Santa sold Shrooms. Akademija kulinarske prehrane dvaput ga je izabrala za jednoga od 50 najboljih prehrambenih aktivista. Pojavio se u Timeu, Forbesu, BuzzFeedu, Vogueu, Playboyu, GQ-u, Harper's Bazaaru i u Bon Appétitu. Tražen je govornik i držao je predavanja na Summit Seriesu, Wanderlustu, WME-ING-u, Googleu i Fast Company Innovation Festivalu. Živi i radi u Austinu u Teksasu i na svojem obiteljskom gospodarstvu u Finskoj.

DANIELLE RYAN BROIDA, RH (AHG) ključna je sudionica svjetskoga gljivarskog

pokreta kao registrirana travarica (RH) u Američkome savezu travara (AHG), certificirana holistička nutricionistica, instruktorka mikologije i nacionalna edukatorica kompanije Four Sigmatic. Stekla je prvostupničku diplomu iz ekologije i filozofije na koledžu Whitman. Potom je studirala ajurvedu u Indiji i postala certificirana instruktorka joge. Radila je i kao naturopatska liječnica u Indoneziji gdje je postala ovlaštenu kuhar sirove hrane i stručnjak za detoksikaciju. Završila je diplomski studij na Colorado School of Clinical Herbalism (CSCH), gdje danas predaje, te otvorila privatnu praksu gdje je radila sa stotinama klijenata, a specijalizirala se za liječenje funkcionalnim gljivama osoba s autoimunim i kroničnim bolestima.