

**Søs Wollesen**

# **Sund mave sådan!**

**Få en god fordøjelse og et stærkt immunforsvar**

Fordøjelsen er ikke et emne, vi taler højt om – men det burde vi måske, når nu 1,5 millioner danskere går rundt med fordøjelsesproblemer. Blandt andet har op mod hver anden kvinde kronisk oppustet mave, og hver femte henvendelse til lægen drejer sig om mavesmerter.

Alle, der har prøvet det, kan skrive under på, at vrøvl med maven går ud over ens generelle velbefindende. Heldigvis er det ret nemt at få identificeret sit personlige maveproblem og få gjort noget ved det – én gang for alle. Og det tager kun seks uger!

I *Sund mave sådan!* tager læge Søs Wollesen læserne med på en guidet tur gennem hele fordøjelsessystemet, og hun giver løsninger og lindring, uanset om man bøvler med hård, løs, stresset eller oppustet mave. Hun fortæller også, hvilken mad og drikke, der skaber ravage i fordøjelsen og hvilken, der understøtter en sund mave og et stærkt immunforsvar.

Ud over nyttige oversigter og informative bokse indeholder bogen en 6 ugers kur, som læserne kan følge for at få en mave i balance. Til inspiration er der bag i bogen en lang stribe mavevenlige madopskrifter.

God appetit – og rigtig god fordøjelse!

**Søs Wollesen** (født 1966) er læge, forfatter, zoneterapeut, akupunktør og psykoterapeut. Hun er ansat som læge på Nordsjællands Hospital og har sideløbende hermed sin egen klinik, hvor hun rådgiver private patienter om bl.a. kost og sundhed. Dette er Søs Wollesens fjerde bog. Opskrifterne til bogen er udviklet af diætist Ida Lysdahl Fahrenholtz.

**Søs Wollesen**

**Sund mave sådan! Få en god fordøjelse og et stærkt immunforsvar**

**192 sider**

**Forlagets pris: 249,- kr.**

**Udkommer 29. april 2013**

*For yderligere information eller materiale er du velkommen til at kontakte mig.*



Søs Wollesen, foto: Mew.dk



Med venlig hilsen,

**Kristina Parkov**  
Pressekoordinator

---

**G.E.C. Gads Forlag A/S**  
Fiolstræde 31-33  
1171 København K  
Direkte 7766 6011  
Mobil 2780 6011  
[www.gad.dk](http://www.gad.dk)

