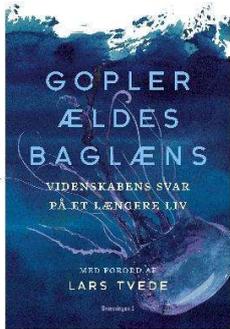


NICKLAS BRENDORG



BOG

GOPLER ÆLDES BAGLÆNS : VIDENSKABENS SVAR PÅ ET LÆNGERE LIV (/BOEGER/GOPLER- ÆLDES-BAGLÆNS- VIDENSKABENS-SVAR-PAA-ET- LÆNGERE-LIV)

Af Nicklas Brendborg (/forfattere/nicklas-brendborg) (2021)

LÅN PÅ BIBLIOTEKET

(HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?

SEARCH_BLOCK_FORM=870970-

BASIS%63A38714554&FRAGMENT-CONTENT)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/gopler-aeldes-baglaens-videnskabens-svar-paa-et-laengere-liv) for at anmelde

Facebook

(http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/gopler-aeldes-baglaens-videnskabens-svar-paa-et-laengere-liv&title=Gopler ældes baglæns : videnskabens svar på et længere liv)

Tweet (https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/gopler-aeldes-baglaens-videnskabens-svar-paa-et-laengere-liv&status=Gopler ældes baglæns : videnskabens svar på et længere liv+http://litteratursiden.dk/boeger/gopler-aeldes-baglaens-videnskabens-svar-paa-et-laengere-liv)

Spændende, sprudlende og velfortalt bog giver en dybdegående viden om anti-ageing og kroppens hemmeligheder.

TAGS:

ALDRING (/TAXONOMY/TERM/229)

LEVETID (/TAXONOMY/TERM/30834)

SUNDHED (/TAXONOMY/TERM/10145)

FOREBYGGELSE (/TAXONOMY/TERM/30833)

LIVSSTIL (/TAXONOMY/TERM/6501)

ANMELDELSE



06 maj.21



(/users/britta-voergaard-poulsen)

Af Britta Voergaard Poulsen (/users/britta-voergaard-poulsen)
Skribent

Spændende, sprudlende og velfortalt bog giver en dybdegående viden om anti-ageing og kroppens hemmeligheder.

Tænk at være en nøgenrotte! "Hvorfor?" spørger du måske, men lad bare denne bog vise dig vejen. Den er et særdeles underholdende, lærerigt og interessant bekendtskab og byder på en naturvidenskabelig gennemgang af den nyeste forskning inden for antiageing. Altså hvordan du undgår at blive gammel og rynket før tid og måske endda kan forlænge din levetid, om ikke for evigt, så nogle år ekstra.

Bogens forfatter, Nicklas Brendborg, er molekylærbiologisk studerende på Københavns Universitet, og han er anerkendt som et ungt forskningstalant af blandt andet Novo Nordisk International Talent Program og Novo Scholarship Program. I bogen her viser han samtidig et talent for at formidle kompliceret stof på en sådan populærvideenskabelig facon, at alle kan være med. I bogen bliver læseren taget med verden rundt, samtidig med at der dykkes ned i historiske begivenheder, der har særlig forskningsmæssig interesse i forhold til mysteriet omkring antiageing.

Vi møder nøgenrotter, der trods deres lidet skønne udseende er sande sundhedsmirakler og derfor ret misundelsesværdige, en grønlandshaj der er lige knapt 400 år og træer, der var unge, da pyramiderne blev bygget. Der er simpelthen så mange vilde historier og eksperimenter, så jeg kan have svært ved at holde styr på dem, når man jeg skal formidle noget af det videre.

Jeg kan kun anbefale, at man kaster sig over bogen, da den er virkelig spændende og læseværdig. Der er masser af guldkorn, men også sjove eksempler på, at biologien kan være yderst uforklarlig. Man lærer ting, man aldrig troede, man skulle have behov for at vide, blandt andet at vores kroppe huser cellulære skraldemænd ved navn "Autofagi", der renser ud i skadelige celler. For at holde gang i vores cellers skraldemænd, er det vigtigt, at vi udsætter os selv for udfordringer, stress eller skade, også kaldet "Hormese". Blandt andet er faste og træning sundt for kroppen, dog i den rette dosering.

Bogens forord er skrevet af finansmand, iværksætter og forfatter Lars Tvede, og den er delt op i tre dele, hvor første del fortæller om naturens vidundere, anden del om forskernes opdagelser, og sidste del er 80 sider med gode råd. Det er fascinerende, spændende og interessant viden – og hvis du ønsker en dybdegående viden om, hvordan du bedst kan hjælpe naturen på vej til et længere liv i en sundere krop, så er bogen her ikke til at komme udenom.

BOGDETALJER



Brugernes anmeldelser

0 anmeldelser

Log ind (</user/login?destination=/boeger/gopler-aeldes-baglaens-videnskabens-svar-paa-et-laengere-liv%23comment-form>) eller opret en konto (</user/register?destination=/boeger/gopler-aeldes-baglaens-videnskabens-svar-paa-et-laengere-liv%23comment-form>) for at skrive kommentarer