

Fræðslunefnd Náttúrlækningafélags Íslands efnir til  
málþings á Icelandair Hótel Reykjavík Natura, þingsal 1  
þriðjudaginn 10. nóvember 2015 kl. 20:00

# Þarmar með sjarma!

Hollt mataræði – betri melting  
– heilbrigðir þarmar

- Eru þarmar með sjarma?
- Er fæði frummansins betra fyrir þarmana?
- Eru þarmar matvandir?
- Byrjar og endar heilsa okkar í þörmunum?
- Eru tengsl milli þarma og ADHD?
- Hefur sykurneysla áhrif á þarma?

## Frummaðurinn og nútíminn

Haraldur Erlendsson geðlæknir og forstjóri  
Heilsustofnunar NLFÍ.

## Þarmar með sjarma

Rakel Fleckenstein Björnsdóttir þýðandi.

## Þarmaflóran – okkar eigin hönnun

Birna G. Ásbjörnsdóttir MSc í næringarlæknisfræði  
og MSc-nemi í gagnreyndum heilbrigðisvísindum.

## Pallborðsumræður að loknum erindum



Margrét Grímsdóttir



Haraldur Erlendsson



Rakel F. Björnsdóttir



Birna G. Ásbjörnsdóttir

Fundarstjóri er Margrét Grímsdóttir  
framkvæmdastjóri hjúkrunar  
á Heilsustofnun NLFÍ.

Allir velkomnir.  
Aðgangseyrir 2.000 kr.  
Frítt fyrir félagsmenn.



Berum ábyrgð á eigin heilsu

