

Catherine Shanahan
mit Luke Shanahan

ZELNÄHRUNG

Warum unsere Gene
natürliche Lebensmittel
brauchen

riva

© des Titels »Zellnahrung« (978-3-70-31-351-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Anmerkung der Autoren	8
Einleitung	21
Teil 1: Die Weisheit der Tradition	27
1 Gewinnen Sie Ihre Gesundheit zurück Der Ursprung der Zellnahrung	29
2 Das intelligente Gen Epigenetik und die Sprache der DNA	48
3 Das größte Geschenk Die Schaffung und Bewahrung von genetischem Reichtum	65
4 Dynamische Symmetrie Der Zusammenhang zwischen Schönheit und Gesundheit	82
5 Lassen Sie Ihren Körper ein perfektes Baby zur Welt bringen Die Geschwisterstrategie	103
Teil 2: Die Gefahren der modernen Ernährung	135
6 Die große Nahrungsmigration Aus dem kulinarischen Garten Eden zum Mars	136
7 Gute Fette, schlechte Fette Wie die Cholesterintheorie zu einer Epidemie führte	153
8 Gehirnkiller Warum Pflanzenöl der schlimmste Feind Ihres Gehirns ist	196
9 Ekelhaft süß Wie eine kohlenhydratreiche Ernährung die Stoffwechselfunktion blockiert	241

Teil 3: Nach dem Prinzip der Zellnahrung leben	273
10 Die vier Säulen der Zellnahrung	274
Lebensmittel, die Ihren Körper auf Gesundheit, Intelligenz und Schönheit programmieren	
11 Jenseits der Kalorien	318
Essen als Sprache nutzen auf dem Weg zum Idealgewicht	
12 Forever Young	344
Kollagensundheit und Lebenserwartung	
13 Zellnahrung	368
Der Einstieg in die Zellnahrung	
14 Häufig gestellte Fragen	428
Kohlenhydratzählen leicht gemacht	466
Eiweißzählen leicht gemacht	468
Epilog: Gesund ohne Gesundheitsfürsorge	470
Autorenvita	472
Dank	472
Empfohlene Literatur	473
Quellenverzeichnis	474
Register	517
Bildnachweis	528