

Dr. med. Raphael Kellman



Glück im Darm beginnt

Wie Sie mit der richtigen Ernährung
Depressionen, Ängste und mentale Erschöpfung
erfolgreich behandeln können

riva

© des Titels »Glück beginnt im Darm« (978-3-7423-0494-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Einführung: Sind Sie bereit dafür, sich wohlzufühlen?	9
---	---

Teil I	Eine medizinische Revolution.....	21
Kapitel 1	Was ist das Ganze Gehirn?.....	22
Kapitel 2	Nutzen Sie 100 Prozent Ihres Potenzials?	38
Kapitel 3	Die Gesundheit des Gehirns in neuem Licht	49
Kapitel 4	Machen Sie das Beste aus Ihren Genen.....	61

Teil II	Die Heilung des Ganzen Gehirns.....	81
Kapitel 5	Das Gehirn in Ihrem Kopf und das Gehirn in Ihrem Darm	82
Kapitel 6	Belauschen Sie Ihr Mikrobiom.....	105
Kapitel 7	Stress und die Schilddrüse	128
Kapitel 8	Der Wille zur Ganzheit	151

Teil III	Ihr 4-Wochen-Programm für das Ganze Gehirn.....	173
Kapitel 9	Schritt 1: Das Ernährungsprogramm für das Ganze Gehirn	174
Kapitel 10	Schritt 2: Super-Ergänzungsmittel.....	204
Kapitel 11	Schritt 3: Spüren Sie verborgene Schilddrüsenstörungen auf....	213
Kapitel 12	Schritt 4: Reaktivieren Sie Ihren Willen.....	222

Teil IV	Menüs und Rezepte.....	227
Kapitel 13	Ernährungsprogramm für das Ganze Gehirn.....	228
Kapitel 14	Rezepte für das Ganze Gehirn.....	246

Umrechnungstabelle	326
Anmerkungen	327
Danksagung	334
Stimmen zu Dr. Raphael Kellman	335
Register	337