

James Clement mit Kristin Loberg

— DER — **GESUND SCHALTER**

Wie Sie Ihren Stoffwechsel maximieren
und Ihre Zellen durch Autophagie verjüngen

riva

© 2020 des Titels »Der Gesundheitschalter« von James Clement (ISBN 978-3-7423-0945-7) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	Der Gesundheitschalter.....	10
Kapitel 1	Die Osterinsel und Transplantationspatienten.....	23
Kapitel 2	Müllautos und Recyclingstationen.....	36
Kapitel 3	Zwerge und Mutanten.....	49
Kapitel 4	Okiwaner, Mönche und Adventisten.....	71
Kapitel 5	Kinder mit Epilepsie und Weltklasseradfahrer.....	99
Kapitel 6	Höhlenbewohner und industrialisierte Menschen.....	118
Kapitel 7	Walnüsse und mit Mais gefütterte Kühe.....	147
Kapitel 8	Wale, Nager und leichte Raucher.....	169
Kapitel 9	Fingerpieksen und Einkaufslisten.....	189
Schlusswort	Eine gesunde Liebe zum Leben.....	217
Dank	220
Quellen- verzeichnis	222
Bildnachweis	234
Stichwort- verzeichnis	235