

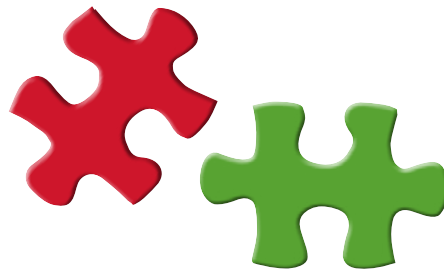
Sarah Ballantyne

**Die
Paläo
Therapie**

**Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen
Ernährung und werden Sie wieder gesund**

riva

Inhalt



Vorwort von Robb Wolf / 6

Eine Botschaft von Sarah / 7

Vorbemerkung: Das Zusammensetzen der Puzzleteile / 8

Danksagung / 11

Einleitung:

Die Epidemie der Autoimmunerkrankheiten / 12

Teil 1: Die Ursachen

Kapitel 1: Die Ursachen von Autoimmunerkrankungen

Informationen über Proteine, Antikörper und das Immunsystem / 26

Die Hauptursachen von Autoimmunerkrankungen / 42

Was haben Autoimmunerkrankungen gemeinsam? / 53

Wir sollten das ändern, was wir ändern können / 64

Zusammenfassung / 65

Kapitel 2: Ernährungsbedingte Faktoren, die zu einer Autoimmunerkrankung beitragen

Nährstoffarme Ernährung / 69

Nahrungsmittel, die einen durchlässigen Darm und Darmdysbiose verursachen / 90

Entzündungsfördernde und immunogene Lebensmittel / 117

Sie haben es geschafft! / 139

Zusammenfassung / 141

Kapitel 3: Lebensstilfaktoren, die Autoimmunerkrankheiten begünstigen

Stressmanagement (oder sein Fehlen) / 144

Die Bedeutung des zirkadianen Rhythmus / 151

Schlaf (mangelnde Qualität, Quantität oder beides) / 155

Körperliche Bewegung / 158

Hungerhormone und Mahlzeitenfrequenz / 164

Medikamente / 166

Die Puzzleteile zusammensetzen / 172

Zusammenfassung / 173

Kapitel 4: Der Weg nach vorn

Auf den Schultern von Riesen / 176

Die Paläo-Methode ist ein Gesamtkonzept / 178

Der Gang zum Arzt / 179

Und los geht's / 181

Glossar / 340

Überblick

- Diese Lebensmittel sind tabu / 345
- So vermeiden Sie zugesetzten und verarbeiteten Zucker / 346
- So vermeiden Sie Weizen/Gluten / 346
- So vermeiden Sie Soja / 347
- So vermeiden Sie Mais / 348
- Erlaubte Nahrungsmittel / 349
- Gesundheitsnutzen von Selen in Fisch und Schalentieren / 352
- Saisonal essen / 354

Kapitel 5: Die Paläo-Methode

Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte / 187
Obst und Gemüse / 200
Gesunde Fette / 217
Makronährstoffverteilung / 220
Probiotische Produkte / 221
Gewürz-Kompass / 225
»Was kann ich trinken?« / 227
Nahrungsmittel-FAQ / 229
Auf die Plätze ... / 235
Übersicht / 236

Kapitel 6: Die Paläo-Lebensweise

Mahlzeitenmanagement / 243
Stressmanagement / 246
Wahren Sie den zirkadianen Rhythmus / 254
Viel Aktivität auf kleiner Flamme / 258
Das Umfeld verbessern / 260
Zusammenfassung / 261

Kapitel 7: Umsetzung der Paläo-Methode

»Ist dies wirklich ein Heilverfahren?« / 264
Der Übergang / 264
Vorbereitung auf die Paläo-Methode / 267
Den ersten Monat überstehen / 269
Wann werde ich wieder gesund? / 271
Wie streng muss ich sein? / 273
Ein gesundes Gewicht erreichen / 275
FAQs / 278
Voraussetzung für den Erfolg / 286
Zusammenfassung / 287

Teil 2: Die Heilung

Kapitel 8: Troubleshooting

Wann Sie mit dem Troubleshooting beginnen sollten / 290
Eine mangelhafte Verdauung / 290
Ihr Bedarf an Probiotika / 296
Schwere Überwucherung des Dünndarms (SIBO) / 298
Anhaltende Infektionen und Parasiten / 300
Die Darm-Hirn-Achse / 301
Allergien, Intoleranzen und Überempfindlichkeiten / 306
Medikamente zur Unterstützung der Organfunktion / 316
Optimierung der Blutzuckerregulierung / 317
Mikronährstoffmangel / 318
Braucht Ihr Körper Unterstützung bei der Reparatur Ihres Darms? / 319
Braucht Ihr Körper Unterstützung bei der Immunregulierung? / 320
Ein paar Bemerkungen zu Nahrungsergänzungsmitteln / 322
Troubleshooting / 324

Kapitel 9: Und wie geht es weiter?

Wann kann ich bestimmte Lebensmittel wieder essen? / 329
So führen Sie Nahrungsmittel richtig wieder ein / 330
Reihenfolge der Wiedereinführungen / 333
Warum reagiere ich so heftig auf etwas, was ich immer gegessen habe? / 336
Lebenslang gesund bleiben / 338

Nährstofftabellen

- VITAMINE
 - Gemüse / 355
 - Obst / 356
 - Fleisch / 358
 - Fisch und Meeresfrüchte / 360
- ZUCKER UND FETTE
 - Gemüse / 369
 - Obst / 370
 - Fleisch / 372
 - Fisch und Meeresfrüchte / 374
- MINERALSTOFFE
 - Gemüse / 362
 - Obst / 363
 - Fleisch / 365
 - Fisch und Meeresfrüchte / 367
- AMINOSÄUREN
 - Gemüse / 376
 - Obst / 378
 - Fleisch / 382
 - Fisch und Meeresfrüchte / 386

Bibliographie / 390
Register / 410
Erfahrungen / 429

Literaturempfehlungen und
Lesempfehlungen / 431