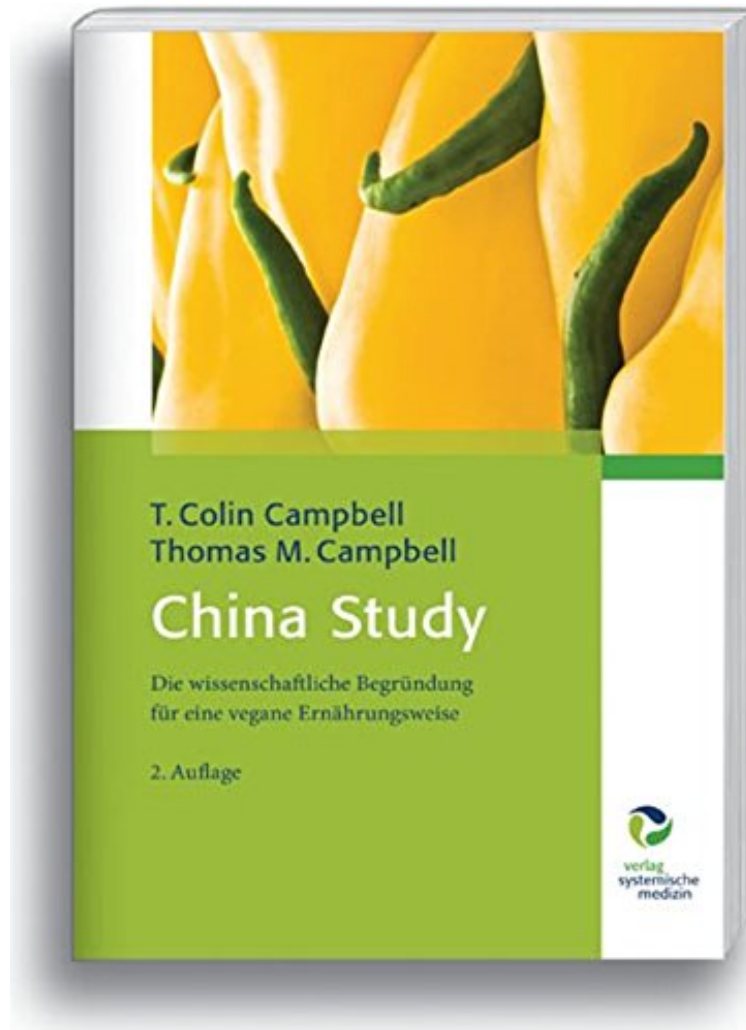


[Read free ebook] China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise - Bio

## China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise - Bio

Von T Colin Campbell, Thomas M Campbell  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #13065 in BcherMarke: Verlag Systemische MedizinVerffentlicht am: 2011-07-29Abmessungen: 1.80 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe423 SeitenVegane ErnhrungChina StudyColin CampbellVegan | File size: 78.Mb

**Von T Colin Campbell, Thomas M Campbell : China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise - Bio** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise - Bio:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr motivierend!Von Dietmar BreihofEndlich mal eine sachliche Zusammenfassung von vielen wissenschaftlichen Studien, die den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit aufzeigt. Mitnichten berichtet der Autor nur von der China Studie, an der er mageblich teilgenommen hat, die von einigen wenigen Rezensenten hier kritisiert wurde. Prof.

Campbell führt Dutzende wissenschaftliche Studien auf! Hervorzuheben ist, z.B. die von Dr. Ornish, der erstaunliche Erfolge bei Herzkranken erzielt hat. Ich habe meiner Mutter vor vielen Jahren nach Ihrem 1. Herzinfarkt das Buch von Dr. Ornish geschenkt. Seit dem sie weitgehend auf tierisches Eiweiß verzichtet und sonst viel Gemüse und Obst isst, ist sie von weiteren gravierenden Herzproblemen verschont geblieben und das jetzt schon seit ca. 10 Jahren. Meine beiden Brüder ernähren sich seit 1,5 Jahren vegan mit dem Ergebnis, dass meine beiden Brüder nun wieder Obst essen können ohne eine allergische Reaktion zu bekommen (Lippen schwellen an bis zu Atemproblemen). Zudem haben beide schon abgenommen ohne Kalorienzählen! Ich kann nur bestätigen, wenn man sich von viel Gemüse, Obst und Vollkorn ernährt geht es einem insgesamt deutlich besser. Sehr interessant und empfehlenswert ist auch die Doku Gabel statt Skalpell. Von mir bekommt das Buch ganz klar 5 Sterne, weil es mich wieder auf die richtige Bahn gebracht hat, nachdem ich aus beruflichen Gründen (Vorwand haha) meine Ernährungslinie verloren hatte. So dass mein Cholesterinwert weit über 200 war und ich 8 Kilo zugelegt hatte. Jetzt ernähre ich mich seit 5 Wochen wieder vegan (dank der China Study bin ich wieder hochmotiviert) habe 2 Kilo abgenommen und fühle mich von Tag zu Tag besser - ja fast euphorisch. Ich freue mich gerade zu jedem Tag etwas veganes zu kochen. Ein Tipp nebenbei, asiatische vegetarische Gerichte sind lecker, gesund und im Wok einfach zuzubereiten. 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das beste Buch über Ernährung Von Lilly Die China Study ist das beste Buch, das ich über Ernährung; den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheitsentstehung usw. gelesen habe. Campbell beschreibt die Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung und belegt alles mit wissenschaftlich durchgeführten Studien. Ein Buch, das einem die Augen öffnet. Auch für medizinische Laien gut verständlich geschrieben. 3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fundiert und aussagekräftig Von Werner Tegen Das Buch vermittelt Vertrauen in die Inhalte, denn Forschungsprojekte in Orientierung an Lebensweisen und gesundheitlichen Entwicklungen bei Menschen sind am aussagekräftigsten. Es unterstreicht die Ergebnisse meiner 7-jährigen Recherchen zum Thema Ernährung. Leider machen die Menschen dank ihres "Belohnungssystems" mit seinen Endorphinen und ihres Phlegmas immer so weiter mit ihrer krankmachenden Ernährung.

Produktbeschreibung China Study - die umfassendste Studie zum Thema Ernährung, Lebensweise und Krankheit in der Geschichte der biomedizinischen Forschung.

Kurzbeschreibung Selbst geringe Mengen tierischer Produkte können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. In diesem Buch finden Sie die wissenschaftlich begründete Antwort auf diese Frage. Wenn wir alle wüssten, was in der Wissenschaft schon längst als belegt gilt: Es besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Ernährung und der Entstehung chronischer Erkrankungen! Der renommierte Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell leitete die sogenannte China Study, die umfassendste Studie über Ernährung, Lebensweise und Krankheit in der Geschichte der biomedizinischen Forschung. Beteiligt waren zwei westliche Universitäten sowie die Chinesische Akademie für Präventivmedizin. Die Studie belegt eindeutige Zusammenhänge zwischen tierisch-reicher Ernährung und der Entstehung von chronischen Erkrankungen. Um die Vorteile einer veganen Ernährung zu untermauern, haben die Autoren hunderte weiterer ernährungswissenschaftlicher Studien ausgewertet. Ihre Ergebnisse fassen sie in diesem Buch auf verständliche und anschauliche Weise zusammen. Unser Ernährungsverhalten beeinflusst unsere Gesundheit, aber auch die Entstehung von Krebs, koronaren Herzerkrankungen, Diabetes, Adipositas und Autoimmunerkrankungen, wie Multiple Sklerose und Rheuma. Die Autoren geben konkrete Ratschläge, wie wir durch vegane Ernährung gesundheitliche Vorsorgemaßnahmen und chronische Erkrankungen erfolgreich bekämpfen können. Über den Autor und weitere Mitwirkende Der US-amerikanische Mediziner und Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell leitete das China-Cornell-Oxford-Projekt, eine der größten epidemiologischen Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheiten. Seine Forschungsergebnisse gelten heute als wegweisend für Medizin und Politik. Christoph Maria Herbst verkörpert u.a. die Titelfigur in der Serie "Stromberg", für die er den Deutschen Fernsehpreis, den Grimme-Preis, den Bayerischen Fernsehpreis und siebenmal den Deutschen Comedypreis erhielt. Als Hörbuchsprecher ist er eine Klasse für sich.