

# Inhalt

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

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