

Inhaltsverzeichnis

Prolog

Das Gen, das bei leerem Magen aktiv wird	11
--	----

Kapitel 1

Warum es gesund ist, nicht zu essen	19
---	----

»Gene der Lebenskraft« als Schlüssel zum Überleben der Menschheit	19
Warum Sie zunehmen, wenn Sie Wasser trinken	25
Sirtuin, das Gen der Zellregeneration	26
Überernährung macht krank	28
Der Körper des modernen Menschen kann sich nicht an einen vollen Magen anpassen	31
Diabetes als »Beweis« für die Evolution der Menschheit!?	33
Der wahre Grund für Gewichtsverlust bei Diabetes	36
Aktivierung der Gehirnzellen bei Gefahr	38

Warum wir bei Kälte schlottern	41	
Mehr Depotfett als notwendig speichern	42	
Warum verkürzt das metabolische Syndrom die Lebensdauer? .:.....	44	
Eine Mahlzeit am Tag als optimale Gesundheitsmethode	46	
Kapitel 2		
Mit einer Mahlzeit am Tag leben	51	
Eine einfache Methode, um die Nahrungszufuhr zu reduzieren		51
Problemlose Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag	54	
Der richtige Zeitpunkt für die eine Mahlzeit am Tag ...	58	
Bei einer Mahlzeit am Tag alles essen	61	
Den knurrenden Magen genießen	65	
Auf leeren Magen weder Tee noch Kaffee trinken	67	
Warum eine Mahlzeit am Tag nicht zu Nährstoffmangel führt.....	72	
Dinge in ihrer Ganzheit essen, um alle Nährstoffe zu bekommen	74	
An Gemüse ist nichts zum Wegwerfen	77	
Weltweites Interesse an traditioneller japanischer Kost .	78	
Gerade jetzt das Ganze essen	81	
Warum das Fett von blauen Fischarten so hervorragend ist	83	

Muss man wirklich 30 verschiedene Nahrungsmittel pro Tag essen?	86
Vier Bedingungen zur Vermeidung des metabolischen Syndroms	88
Zu viel Zucker verkürzt das Leben	92
Warum Raubtiere ihre Beute nicht salzen	96
»Gesundes Salz« gibt es nicht	98
Kalzium im Gehen ergänzen	100
Wer nicht schön ist, ist nicht gesund	103

Kapitel 3

Wie sich Ihr Körper bei einer Mahlzeit am Tag verändert	107
---	-----

Tagesablauf mit einer Mahlzeit am Tag:

Der erste Tag mit einer Mahlzeit	107
Die verborgenen Wirkungen eines knurrenden Magens	111
1. Motilin – die erste Reaktion nach der Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag	111
2. Ghrelin – das Hormon des hungrigen Magens	112
3. Die Regeneration der Gene im Körper beginnt	113
4. Das Superhormon sorgt für die Fettverbrennung	114
Nach Umstellung auf eine Mahlzeit am Tag wird das »Schlankheitshormon« sekretiert	115
Weitere Wirkungen außer der schnellen Reduzierung des Körpergewichts	117

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 4

Eine Mahlzeit am Tag zur Gewohnheit machen	121
Nach dem Essen sofort ins Bett	121
Die »goldene Zeit« für Verjüngung	123
Warum Bären nach dem Erwachen aus dem Winterschlaf sofort aufstehen können	124
Durch die Morgensonne lässt sich die innere Uhr zurücksetzen	126
Ein Trick, um ganz wach zu werden	129
Nach dem Aufstehen gleich Wasser zu trinken ist unnötig	132
Für die Gesundheit nicht Sport treiben	135
Waden- und Rückenmuskeln als »Blutpumpen«	138
10000 Schritte in nur 3 Minuten	140
Die gute Nachricht für alle, die gern Alkohol trinken:	
Die Leber braucht keinen Ruhetag	142
Süßigkeiten und Alkohol: Nur Teures in geringer Dosis	145
Zu viel Wärme macht kälteempfindlich	147
Erhöhung der Körpertemperatur führt nicht zur Steigerung der Immunkraft!	149
Dünne Kleidung bei Fieber	152

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 5

Der inneren Stimme im Leben folgen 155

Vorliebe und Abneigung kombinieren 155

Mundatmung gegen Heuschnupfen 158

»AN« und »AUS« klar trennen 161

Eine magische Formel, um gleich einzuschlafen 162

Ein großartiges Leben nach festem Muster 164

Länger leben durch Kontakt mit Partnern oder

Haustieren 166

Von den Lebewesen in der Natur lernen 168

Bescheiden und dankbar sein 171

Globale Folgen der Übersättigung 173

Was bedeutet Leben mit einer Mahlzeit am Tag für

Japaner? 175

Soll Ihr Leben so enden? 177

Bis zuletzt gesund und aktiv bleiben 180

Epilog

Jugendlichkeit und Schönheit als Ausdruck innerer

Gesundheit 183

Über den Autor 187