

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung ...10

Vorwort ...11

Einleitung ...16

- Das Ergebnis
- Das zweite Gehirn
- Wir leben im Ökosystems des dritten Gehirns

1. Kapitel ...22

Dr. Ruggieros Geschichte und warum dieses Buch so wichtig ist

- Die Soldaten des Körpers unterstützen

2. Kapitel ...32

Unser erstes und zweites Gehirn

- Die Entdeckung des zweiten Gehirns

3. Kapitel ...37

Die Entdeckung unseres dritten Gehirns: der Aha-Moment

- Das dritte Gehirn für den Laien
- Das dritte Gehirn in Dr. Ruggieros Worten
- Dr. Ruggiero stößt auf Forschungen über einen Mann, dem 90 Prozent seines ersten Gehirns fehlen und der ein völlig normales Leben führt
- Genetische Informationen sind der Schlüssel zur Hirnfunktion
- Der Aha-Moment
- Könnte das Gehirn in unserem Kopf nichtmenschlich sein?
- Was sind genetische Informationen und warum sind sie so wichtig?
- Nur weniger als ein Prozent unserer Gene sind menschlich
- Neudefinition von Geist und freiem Willen
- Was sind Informationen? Unser nichtmenschliches Gehirn verstehen
- Was ist die DNA?
- DNA-Informationen bestimmen über Form und Funktion unserer Zellen
- Neuronale Verbindungen unterstützen das Informationssystem unserer Gehirne
- Wie sind die Informationen in unserer DNA mit Informationen in unseren Gehirnen verbunden?
- Zwei Informationssysteme: die DNA und unsere Gehirne
- Gödels Unvollständigkeitssätze und ihre Beziehung zum dritten Gehirn
- Elektrochemische Signale
- Neurotransmitter sind verantwortlich für die Funktion unseres ersten Gehirns

- Nichtmenschliche genetische Informationen sind die Grundlage des dritten Gehirns
- Definition des dritten Gehirns
- Der Kontaktpunkt menschlicher und nichtmenschlicher Gene
- Entscheidungen werden im dritten Gehirn getroffen
- Mikroben haben Gefühle
- 99 Prozent unserer genetischen Informationen sind nichtmenschlich
- Die Entdeckung der Nahrung für das dritte Gehirn
- Nahrung ist Information
- Die 35-jährige Suche, die zur Entdeckung der Supermikroben führte
- Die Schädigung des dritten Gehirns
- Toxizität
- Antibiotika im Übermaß
- Nährstoffmangel
- Übergewicht
- Stress
- Das Microbiome Protocol™ und Microbiome Protocol Regimen™

4. Kapitel ...65

Hochinteressante publizierte Beobachtungsstudien

- Erkenntnistheorie
- Zwei Arten von Forschungsstudien
- Klinische Beobachtungen und Fallberichte
- Doppelblindstudien
- Dr. Ruggiero über klinische Beobachtungen und warum sie so wichtig sind
- Unterstützung des Immunsystems zur Maximierung des Gesundheitspotenzials
- Die Vitamin-D-Achse: Gegenstand 20-jähriger Forschungen
- Das GcMAF-Protein ist elementar wichtig für das Mikrobiom
- Unser großer Durchbruch: Wir formulierten eine „Nahrung für das dritte Gehirn“
- Beobachtungsstudie zur Unterstützung der Herzgesundheit
- Unsere Nahrungsentdeckung für ein gesundes Herz: Herz-Kreislauf-Unterstützung zum Dessert
- Unterstützung für Neuronen und Gliazellen
- Unterstützung würdevollen Alterns und Neuronenschutz

5. Kapitel ...77

Beurteilung der Patientengesundheit

- Das Nährstoffgleichgewicht im Körper wiederherstellen

- Die meisten Menschen haben eine extrem unausgewogene Nährstoffbilanz
- Die Erstkonsultation
- Epigenetik: Unsere DNA unter Kontrolle bringen
- Krieg gegen die Krebszellen
- Zielgerichteter immuntherapeutischer Ansatz
- Ich war bei einer Patientenbeurteilung zugegen
- Vorbeugende Intervention: eine ausgezeichnete Strategie

II. TEIL ...85

Die ausgewogene Ernährung unserer drei Gehirne

6. Kapitel ...86

Nahrung für unser erstes Gehirn

- Vitamin C
- Natürliches Proteinpulver
- Was Experten über Protein sagen
- Proteine sind für den Körper unerlässlich
- Ein niedriger glykämischer Index ist hochwichtig
- Glutathion: ein natürlicher Toxinjäger
- Für TDOS-Lösungen ist Vernetzung unerlässlich
- Milch- oder Molkenallergie? Es gibt eine Alternative
- Vegane Shakes ausschließlich mit Erbsenprotein
- Weitere Mineralienempfehlungen
- Traubenkernextrakt: ein starkes Antioxidans, das lebendes Gewebe stärkt und schützt
- Studie aus 2009 in der *Neurotoxicity Research*
- Noch mehr Supernahrung für unser erstes Gehirn
 - Essenzielle Fettsäuren
 - Zusätzliche Quellen von essenziellen Fettsäuren
 - Gute Vitamin-E-Lieferanten
 - Gereinigtes oder gefiltertes Wasser
 - Knack die Nuss
 - Zusätze für eine bessere Gehirnleistung

7. Kapitel ...104

Nahrung für unser zweites Gehirn

- Unser Verhalten wird von unserem Essen diktiert
- Mikrobenstämme könnten der Schlüssel dazu sein, wer wir sind

- Du bist, was du isst
- Die Gene kommunizieren, was die Nahrung ihnen gibt
- Wir essen genetische Informationen
- Die Vernetzung der drei Gehirne
- Unsere Entdeckung der Supernahrung
- Weitere Supernahrung für unser zweites Gehirn

8. Kapitel ...109

Die neue Supernahrung für unser drittes Gehirn

- Lassen sich NK-Zellen und Makrophagen stimulieren?
- 20 Jahre Erfahrung mit der Vitamin-D-Achse
- 30 Jahre bis zur Entwicklung superfermentierter Milch
- Langlebigkeit lässt sich durch Manipulation von Magen-Darm-Mikroben verbessern
- Wir standen vor fünf großen Herausforderungen
- Das für diese Supernahrung entwickelte Verfahren war noch nie zuvor in der Zell- und Molekularbiologie angewendet worden
- Das Leben sind die genetischen Informationen in unserer DNA
- Die genetischen Informationen im menschlichen Körper und in fermentierter Milch mussten als Text interpretiert werden
- Genetische Informationen sind wie die Wörter unserer Sprache in Sequenzen unserer DNA enthalten
- Wir mussten zwei umfassende Texte auf der DNA- und Proteinebene vergleichen und verstehen
- Nahrung ist Information, die wir für das menschliche Mikrobiom entwickeln mussten
- Jahrelange schlaflose Nächte bis zur Lösung des Puzzles
- Die Nahrung für unser drittes Gehirn entstand ... in meiner Küche

9. Kapitel ...118

The Microbiome Protocol und Regimen

- Einführung in das Microbiome Protocol
- Einführung in das Microbiome Protocol Regimen
- Das 20/60/20-Microbiome Protocol Regimen
- Glykämischer Index und glykämische Last
- Proteine: 60 Prozent unserer Tageszufuhr sollten aus sauberem Protein stammen.
- Was bedeutet das für die einzelnen Mahlzeiten?
 - Magere tierische Proteinquellen

- Vegane Quellen
- Gesunde Fette
- Bestandteile des Microbiome Protocol und Regimen
- Ergänzende Proteinshakes zur Maximierung des probiotischen Potenzials von Bravo
- Vegane Shakes, die wir empfehlen
- Weitere Empfehlungen
- Nahrung für das dritte Gehirn
- Bravo als Nahrung
- Wasser
- Weitere Nahrungsergänzungen
 - Omega 3
 - Lycopene
 - Acetylsalicylsäure (Aspirin)
 - Vitamin D3
 - Rerum
- Beispiel-Tagesplan
- Prognostischer Entzündungs- und Ernährungsindex (PINI)
- Schilddrüsenfunktion
- Die Rolle der Proteine in der Aminosäurezufuhr
- Was geschieht bei der Aufnahme von Protein?
- Es gibt zwei Arten von Aminosäuren
- Bei der Proteinsynthese des Körpers werden Aminosäuren genutzt
- Aminosäuren tun wesentlich mehr als Muskeln aufzubauen
- Die Netto-Stickstoff-Verwertung (NNU): ein neuer wissenschaftlicher Messwert
- MAP® - Master Amino Acid Pattern
- Das GcMAF-Protein unterstützt in hohem Maße das Immunsystem
- Rerum: eine milchfreie GcMAF-Quelle

10. Kapitel ...139

Geheimnisvolle Wundermoleküle von Heparin bis GcMAF

- Das geheimnisvolle Molekül Heparin
- Mein Eifer führte zu einer erstaunlichen Entdeckung mit Heparin
- Das Unmögliche wird möglich
- GcMAF: die Entdeckung eines weiteren geheimnisvollen Moleküls
- Das Geheimnis und die Entdeckung des GcMAF-Moleküls
- Der makrophagenstimulierende Faktor

- GcMAF: unrealistische Behauptungen
- Immuntherapie

11. Kapitel ...153

Ultraschall für das dritte Gehirn

- Dr. Ruggiero
- Ultrasonografie
- Die Heisenbergsche Unschärferelation
- Eine erstaunliche Entdeckung
- Publierte Studie über die Wirkung von Ultraschall auf mentale Zustände
- Das chronische Erschöpfungssyndrom und Ultraschall-Beobachtungen
- Schall könnte die Arbeit unserer Gene verändern
- Die Beziehung zwischen Mikrobiom und Ultraschall
- Viele Mikroben sind „gute“ Mikroben

12. Kapitel ...165

Einführung in die Geschichte und Zukunft der Immuntherapie

- Dr. William Coley: der Vater der Immuntherapie
- Dr. Ruggiero entdeckt Dr. William Coleys Arbeiten
- 42 namhafte Wissenschaftler haben Dr. Coleys Arbeiten anerkannt
- 50 Jahre lang waren Dr. Coleys Arbeiten verschollen
- Dr. Ruggiero wird zu einer weltweit führenden Autorität in der Immuntherapie
- Dr. Ruggiero veröffentlicht wissenschaftliche Publikation über den makrophagenaktivierenden Faktor
- 2014 folgt eine neue Entdeckung
- Der Vitamin-D-Rezeptor
- Ernährung als Grundlage eines systemischen Vorgehens für mehr Lebensqualität
- Krebs kann unser Immunsystem in die Irre führen
- Makrophagen und andere Zellen unseres Immunsystems
- Immuntherapie begleitend zu schulmedizinischen Verfahren
- Dr. Ruggiero: Unser Körper ist das Wunder

Schlusswort ...179

Epilog ...182

Anhang ...190