

[Ebook free] Essen gegen Herzinfarkt: Das revolutionäre Ernährungskonzept

Essen gegen Herzinfarkt: Das revolutionäre Ernährungskonzept

Von Caldwell B. Esselstyn

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #16221 in BcherVerffentlicht am: 2014-10-22Erscheinungsdatum: 2014-10-22Abmessungen: 9.37 x .67b x 6.77l, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 63.Mb

Von Caldwell B. Esselstyn : Essen gegen Herzinfarkt: Das revolutionäre Ernährungskonzept before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Essen gegen Herzinfarkt: Das revolutionäre Ernährungskonzept:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen88 von 90 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es funktioniert ! Reale Ergebnisse.Von tv guckerVorab mchte ich doch erwñnen, dass vielleicht nicht jeder dieser extremen Ernhrung folgen soll oder muss. Wer glaubt, es handelt sich hierbei um ein veganes Thema alleine, liegt falsch. Vegan ist ein erster Teilaspekt dieser Ernhrung - aber die elementare Strategie liegt in der fettfreien Ernhrung. Zu Herrn Bartels Einsternekritik mchte ich nur sagen: ich lebe lieber Inger! Und unrealistisch ist diese Ernhrung nicht; erfordert aber ein hohes Ma an Disziplin.Wie vor 6 Jahren festgestellt wurde, habe ich eine genetische Prdisposition,

die auch bei normalen Cholesterinwerten eine Arterienverkalkung nach sich zieht. Die damaligen ersten Ablagerungen haben im Laufe der folgenden 5 Jahre, trotz medizinischer Behandlung mit Statinen dramatisch zugelegt. Wie das weitergehen würde, war absehbar. Und in diesen 5 Jahren habe ich Einiges versucht - ohne Erfolg. Monatelange Internetrecherchen ergaben, dass sich ein Fortschreiten einer Arteriosklerose im besten Falle aufhalten ließe aber in keinem Fall zurückbilden. Bei der "China Studie" (auch sehr empfehlenswert) kam ich zu der Arbeit von Dr. Esselstyn um damit zu diesem Buch. Dr. Esselstyn baut seine Ernährungsstrategie auf die von ihm erzielten, realen Ergebnissen. Das hat mich angezogen. Das Buch basiert auf wissenschaftlichen Fakten Argumenten. Das war vor genau einem Jahr. 3 Monate vorher hatte ich schon auf vegane Ernährung umgestellt (auf Grund der China Studie), aber die Strategie von Esselstyn greift weiter. Wenn Sie z.B. die Kochbücher von Hildmann anschauen, dann trüben diese Gerichte vor Fett (zumindest aus der Esselstyn Perspektive) auch wenn die Gerichte wirklich lecker sind. Da sonst nichts funktioniert hat, habe ich mich entschlossen diesen drastischen Ernährungsweg zu gehen. Die Umstellung ist nicht einfach, ganz besonders für den der kocht! Aber auch diese Ernährung kann sehr lecker sein! Einen mehr als herzlichen Dank an meine Frau!!!, die intensiv in Rezeptmöglichkeiten gegraben hat und nun ein doppeltes Kochpensum absolviert. Nur zur Warnung: mit Fertiggerichten geht das nicht. Schwierig ist es besonders beim Auswärtsessen - das ist fast ein Unding. Nun zu den Resultaten: zum Erstaunen meines Kardiologen, der meinen Versuch auch erst belächelt hatte, ist die Arteriosklerose in diesem einen Jahr deutlich zurückgegangen. Rein mathematisch hat sich die Ablagerungsdicke um 40% reduziert. Gut vielleicht gibt es noch Messungenauigkeiten bei der alten und der neuen Messung. Unter dem Strich bleibt aber eine Reduktion von mindestens 20% übrig. Es hat sich gelohnt und ich werde diesen Weg weitergehen, denn ich lebe gerne länger! Ob sich das jemand antun will bleibt jedem selbst überlassen und hängt auch sicher von der persönlichen Situation ab. Ich kann nur berichten, dass es bei mir funktioniert hat. 16 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super Buch auch für nicht Herzkrankes Von Paprika Ich empfehle dieses Buch jeder Person, die ein langes gesundes Leben führen möchte, auch ohne Kocherfahrung und mit wenig Aufwand 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. SUPER!!! Von Ein Kunde 77 Ich habe dieses Buch erst auf Englisch gelesen und als es auf Deutsch erschien hab ich mir es gleich nochmal gekauft und nochmal gelesen. Es ist einfach nur sehr empfehlenswert und geht meiner Meinung nach zu den Top 5 Büchern zum Thema Ernährung/Gesundheit!

Kurzbeschreibung Das Ernährungskonzept, das zu Herzen geht! "Herzkrankungen sind vermeidbar. Wer bereits darunter leidet, kann ihr Fortschreiten stoppen und die heimtückischen Folgen rückgängig machen. Und all dies ist ohne teure Eingriffe und mit minimaler medikamentöser Behandlung möglich. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Ernährung." Caldwell B. Esselstyn war Olympiasieger im Achter in Melbourne, erfolgreicher Chirurg und anerkannter Präventivmediziner, vor allem aber ist er ein Pionier. Er hat ein wahrhaft revolutionäres Herz-Ernährungsprogramm entwickelt: rein pflanzlich, ohne Fette - vegan. Die Wirksamkeit seines Ernährungskonzepts hat er in über zwei Jahrzehnten und vielen Studien bewiesen. Die Teilnehmer seiner ersten Studie, sind auch heute - 20 Jahre später! - trotz schlechter Prognosen immer noch frei von Beschwerden. Esselstyns Botschaft ist dabei so einfach wie radikal: Nimm Deine Gesundheit selbst in die Hand, denn wer anders isst, erkrankt erst gar nicht am Herzen. Und wer seine Ernährung nach einem Herzinfarkt umstellt, hat beste Chancen, ohne Medikamente und ohne Operation ein gutes, gesundes Leben zu führen. Probieren Sie es aus und gewinnen Sie so Lebensqualität und Wohlbefinden zurück. Bei dem Autor und weitere Mitwirkende Caldwell Esselstyn ist ein amerikanischer Mediziner, Autor und Goldmedaillengewinner der Olympischen Sommerspiele 1956 in Melbourne. Obwohl von Haus aus Chirurg gilt seine medizinische Leidenschaft jedoch der Forschung des Einflusses von Ernährung auf Gefäßkrankheiten. Sein US-Bestseller "Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary" liegt nun endlich auf Deutsch vor.