

Bruce Fife

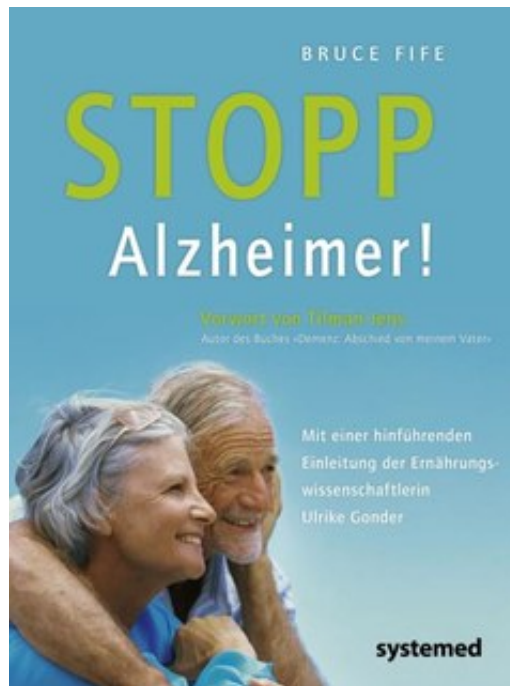
Stopp Alzheimer!

Leseprobe

[Stopp Alzheimer!](#)

von [Bruce Fife](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16401>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Vorwort - Mich hat der Mann überzeugt! _____	8
Vorwort - Alzheimer stoppen? Mit Essen? _____	10
1) Gibt es ein Mittel gegen Alzheimer? _____	12
Alles nur im Kopf	12
Eine weltweite Epidemie	14
Ein revolutionärer Durchbruch	15
Die Ketontherapie	16
Ein Quäntchen Vorbeugung	19
2) Das menschliche Gehirn _____	22
Ein Super-Computer	22
Gehirnzellen	22
Aufbau des Gehirns	25
Degeneration des Gehirns	27
Regeneration des Gehirns	28
3) Alzheimer und andere Demenzen _____	30
Morbus Alzheimer	30
Andere Demenzformen	36
Eine fortschreitende tödliche Krankheit	38
4) Vorzeitiges Altern und Neurodegeneration _____	40
Freie Radikale	40
Das alternde Gehirn	43
Advanced Glycation Endproducts	43
Advanced Glycation Endproducts im Essen	45
Abnormale Eiweiße - Beta-Amyloid und Neurofibrillenbündel	47
Chronische Entzündungen	48
5) Insulinresistenz und Neurodegeneration _____	50
Neurodegeneration - die neue Diabetesform	50
Glukose versorgt unsere Zellen mit Energie	52
Die Rolle des Insulins	53
Insulinresistenz	55
Diabetes im Gehirn - Typ-3-Diabetes	57
Insulinresistenz und das Gehirn	58
6) Trauma _____	60
Stumpfes Trauma	60
Hypoxie	61

7) Medikamente	64
Narkose- und Schmerzmittel	64
Anticholinergika	67
Statine	70
Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten	71
8) Lebensmittelzusatzstoffe	72
Exzitotoxine	72
Nitrate, Nitrite und Nitrosamine	76
9) Giftige Metalle	80
Aluminium	81
Eisen	83
Quecksilber	88
10) Infektionen	98
Infektionen und Alzheimer	98
Medikamentöse Therapie	101
Immunsystem und senile Plaques	102
Systemische Entzündungen töten Gehirnzellen	105
11) Zähne und Zahnfleisch	108
Mundgesundheit und Gehirn	108
Brutstätte für Infektionen	110
Mundgesundheit als Indikator der Hirngesundheit	114
Die Ursachen von Zahnfleischerkrankungen und Zahnverfall	116
12) Cholesterin ist gut für Sie	118
Das Cholesterinmärchen	118
Sie produzieren Ihr eigenes Cholesterin	122
Ihr Körper braucht Cholesterin	124
Die Gefahren der Cholesterinsenkung	127
Cholesterin - essenziell für die Hirngesundheit	131
Bessere Gehirnzellen aufbauen	133
13) Das Geheimnis der Ketone	136
Gehirnstörung, geheilt durch eine »Wunder«-Diät	136
Die ketogene Diät	138
Ist eine fettreiche Ernährung sicher?	140
Die MCT-Diät	142
Modifizierte Atkins-Diät	143
Neuroprotektive Effekte der Ketone	144
Ketone und die Kokosnuss	146
14) Die Fakten über Fette	154
Fett ist gut für Sie	154
Schnellkurs Fette und Öle	158
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	160
Gesättigte Fettsäuren - lebenswichtige Nährstoffe	165

15) »Brainfood« - Nahrung fürs Gehirn _____	168
Kokosöl - die ultimative Hirnnahrung	168
Natürlicher Infektionsschutz	169
Infektionen der Mundhöhle	171
Schutz vor Umweltgiften	172
Kokosöl und Diabetes	175
Kokosöl zu einem Bestandteil Ihres Lebens machen	176
MCT-Öl	178
16) Fehlernährung und Neurodegeneration _____	180
Zucker und Stärke - keine versüßten Erinnerungen	180
Stärke ist auch ein Zucker	182
Künstliche Süßstoffe	183
Nährstoffmangel und Neurodegeneration	184
17) »Brainbooster« - Gehirnstimulanzien _____	188
Gemüse essen	188
»Sonnen« Sie sich in Vitamin D	189
Natürlicher Entzündungsschutz	191
Die tägliche Antioxidantiendosis im Speiseöl	194
Sport schärft den Geist	197
18) Die kohlenhydratarne Therapie _____	202
Ketogene Therapie	202
Die kohlenhydratarne Diät	204
Grundlegende Richtlinien für die kohlenhydratarne Diät	206
Ihre Grundnahrungsmittel	212
Anstelle eines Schlusswortes _____	224
Quellenverzeichnis _____	230
Register _____	244

Einschübe in eckigen Klammern sind Ergänzungen, Auslassungen und Erläuterungen des systemed-VerlagesALektorats, um Fachbegriffe verständlicher zu machen und die Inhalte dieses Buches an die Gegebenheiten in Deutschland anzupassen.



Bruce Fife

[Stopp Alzheimer!](#)

Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann. Vorwort von Tilman Jens
Autor des Buches »Demenz: Abschied von meinem Vater«.

256 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de