

China Study



Eines der interessantesten und großartigsten Bücher EVER!!! Ein Buch, das langfristig die Welt verändern wird, weil die Ergebnisse bahnbrechend sind!

T. Colin Campell, ein renommierter amerikanischer Ernährungswissenschaftler, hat die weltweit größte und am längsten dauernde Ernährungsstudie geleitet und ist zu umwerfenden Ergebnissen gekommen.

Kontinentübergreifend (Amerika- China) wurden über 3 Jahrzehnte lang das Essverhalten und parallel dazu gesundheitliche Parameter beobachtet und in Relation gesetzt:

Herkömmliche Ernährung, die Fleisch und Milchprodukte beinhaltet , steht im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Entstehen von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, koronaren Herzerkrankungen, Adipositas und Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose und Rheuma.

Zum ethischen Aspekt gesellen sich nach dem Lesen dieses Buches also auch gesundheitliche Argumente für eine rein pflanzliche Ernährung.

Habt keine Angst, dass euch eine trockene, in ödem Fachchinesisch verfasste Studie erwartet! Campbell versteht es wie ein routinierter Thrillerautor, seine Leser mitzureißen.

Er präsentiert nicht nur die Ausgangsbedingungen und Ergebnisse seiner Forschungen, sondern erzählt seine Geschichte, wie er auf Grund von Untersuchungen, die nicht zu den gängigen ernährungswissenschaftlichen Annahmen passten, Schritt für Schritt seine eigenen Thesen entwickelte und wie er dazu kam, Langzeitstudien mit großen Populationen durchzuführen. Und schließlich äußerst spannend, wie sich die

Auseinandersetzung mit dem – maßgeblich von der US-Agrarindustrie finanzierten – wissenschaftlichen Establishment gestaltete. Und das liest sich wirklich wie ein Krimi!

Wer sich gründlich über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit informieren möchte, kommt in diesem Buch nicht vorbei.