



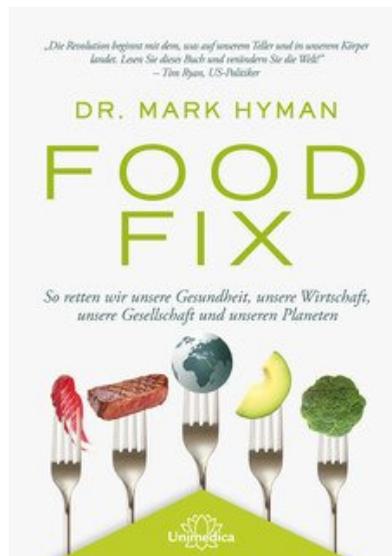
Mark Hyman Food Fix

Extrait du livre

[Food Fix](#)

de [Mark Hyman](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b25848>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<https://www.editions-narayana.fr>

Les [Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans la publication d'ouvrages traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.



Einführung

Es ist ein herrliches Gefühl, die Einheitlichkeit eines Komplexes von Erscheinungen zu erkennen, die der direkten sinnlichen Wahrnehmung als getrennte Dinge erscheinen.

— ALBERT EINSTEIN

Wir scheinen ... offensichtlich nicht den Zusammenhang der Probleme und daher auch der Lösungen erkennen zu wollen, der unserem Dilemma zugrunde liegt und sicherlich auch unsere Fähigkeit beeinflusst, die Zukunft unserer Ernährung zu bestimmen.

— PRINZ CHARLES

Es gibt eine Schnittstelle, bei der fast alles zusammenläuft, was in der heutigen Welt von Bedeutung ist: Unser Essen und unser Ernährungssystem – das komplexe Netzwerk dessen, wie wir Lebensmittel anbauen, produzieren, verteilen und bewerben; was wir essen, was wir wegwerfen und welche Politik weltweit hinter dem unfassbaren Leid und der Zerstörung steckt, die unser menschliches, soziales, wirtschaftliches und natürliches Kapital zunichtemacht.

Essen ist die Ursache der meisten gesundheitlichen, wirtschaftlichen, ökologischen, klimatischen, sozialen und sogar politischen Krisen dieser Welt. Das mag sich übertrieben anhören, ist es aber nicht. Das Problem ist noch viel gravierender, als wir glauben. Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie verstehen, welche Zusammenhänge hinter dieser weitgehend unsichtbaren Krise stecken und warum die Transformation unseres Ernährungssystems für unsere Gesundheit und das Wohlergehen unserer Bevölkerung, unserer Umwelt, unseres Klimas, unserer Wirtschaft – schlichtweg für das Überleben der Menschheit – so wichtig ist. Sie werden auch verstehen, welche Kräfte, Unternehmen und politischen Maßnahmen

die Katastrophe anheizen, und welche Menschen, Unternehmen und Regierungen Hoffnung keimen lassen und einen Weg aus der Krise unseres kaputten Ernährungssystems aufzeigen.

Aber warum interessiert sich ein Arzt wie ich so sehr für Essen, das System, das es produziert, und die Ernährungspolitik, die dahintersteckt?

Als Arzt habe ich einen Eid geleistet, menschliches Leid und Krankheiten zu bekämpfen und selbst keinen Schaden anzurichten. Als Arzt für funktionelle Medizin wurde ich dafür ausgebildet, nach den Ursachen von Krankheiten zu suchen und den menschlichen Körper als komplexes Ökosystem zu betrachten.

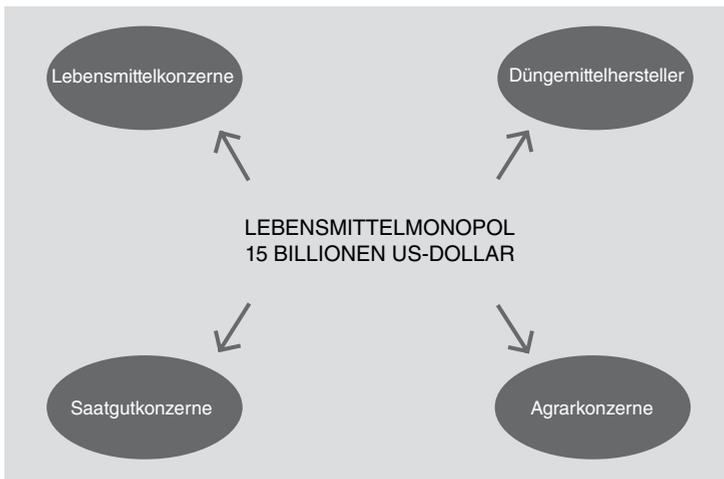
Unsere Ernährungsweise ist die Hauptursache von Tod, Behinderungen und Leid in der Welt. In den letzten 100, besonders aber 40 Jahren hat sich unsere Lebensmittelversorgung dramatisch verändert. Unser Essen besteht aus immer mehr ultraverarbeiteten Produkten, die von einer Handvoll Nutzpflanzen (Weizen, Mais, Soja) stammen. Wenn unsere schlechte Ernährung tatsächlich der größte Killer unseres Planeten ist, musste ich unserem Essen und dem System, das es produziert, zwangsläufig auf den Grund gehen. Das brachte mich dazu, die gesamte Nahrungskette genauestens zu erforschen – vom Samen übers Feld bis hin zur Müllhalde. Dabei sah ich mir auch die Schäden an, die auf jeder Station dieser Reise verursacht werden. Die Geschichte unseres Essens schockierte mich. Sie zwang mich dazu, andere darüber zu informieren und nach einem Ausweg aus diesem kaputten System zu suchen, das langsam, aber sicher die Menschen und Dinge zerstört, die wir am meisten lieben.

Unsere wirkungsvollste Waffe im Kampf gegen chronische Krankheiten, Umweltzerstörung, Klimawandel, Armut, soziale Ungerechtigkeit, korrupte Politik und eine angeschlagene Wirtschaft ist Essen. Die Lebensmittel, die wir anbauen, die Weise, wie wir sie anbauen, und die Art von Lebensmitteln, die wir essen, haben eine enorme Auswirkung – nicht nur auf unsere Hüften, sondern auch auf unsere Gemeinschaften, unseren Planeten und die Weltwirtschaft.

Chronische Krankheiten sind mittlerweile die stärkste Bedrohung des weltweiten wirtschaftlichen Fortschritts. Lebensstilbedingte Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs töten jährlich fast 50 Millionen Menschen – doppelt so viele wie an Infektionskrankheiten sterben. Heutzutage gehen weltweit zwei Milliarden Menschen übergewichtig und 800 Millionen hungrig ins Bett. Einer von zwei erwachsenen US-Amerikanern und einer von vier Teenagern hat Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes.

Der Einfluss von Lobbyisten auf die Politik hat dazu geführt, dass Konzerne und nicht die Bevölkerung im Zentrum jedes einzelnen Aspekts unseres Ernährungssystems stehen. Das beginnt damit, welche Lebensmittel wie angebaut oder produziert werden, und reicht bis zu der Art, wie sie verarbeitet, vermarktet und verkauft werden.

Wenn die Politik vom Geld bestimmt wird, führt dies zu genau der unkoordinierten und widersprüchlichen Ernährungspolitik, mit der wir es gerade zu tun haben. Diese subventioniert, schützt und fördert die Dominanz großer Lebensmittel- und Agrarkonzerne – zum Nachteil der Bevölkerung und der Umwelt. Die Konzerne ziehen Politiker, öffentliche Gesundheitsorganisationen, Aktivistengruppen, Wissenschaftler und Schulen mit Unmengen an Geld auf ihre Seite, manipulieren die Wissenschaft und führen die Öffentlichkeit mit Desinformationskampagnen in die Irre. Die Konsolidierung und Monopolisierung der Lebensmittelindustrie in den letzten 40 Jahren machte aus ehemals Hunderten verschiedenen Lebensmittelverarbeitungsunternehmen, Saatgutherstellern und Chemie- und Düngeunternehmen weniger als ein Dutzend Großkonzerne. Das hat die Branche zur größten kollektiven Industrie der Welt werden lassen, die schätzungsweise 15 Billionen US-Dollar schwer ist, beziehungsweise circa 17 Prozent der gesamten Weltwirtschaft ausmacht. Kontrolliert wird sie von ein paar Dutzend CEOs, die entscheiden, welche Lebensmittel angebaut, wie sie angebaut, verarbeitet, verteilt und verkauft werden. Und das wirkt sich auf jeden einzelnen Menschen dieser Welt aus.



Die Zukunft unserer Kinder wird von einem Leistungseinbruch bedroht, der größtenteils mit einer auf verarbeiteten Produkten und Zucker basierenden Ernährung zusammenhängt – auch an Schulen. Fünfundzwanzig Prozent der Schulen in den USA bieten in ihren Cafeterien Fast Food an. 80 Prozent haben Verträge mit Softdrinkherstellern. Die Lebensmittelkonzerne konzentrieren sich mit ihrer Milliarden Dollar teuren Werbung für die ungesündesten „Lebensmittel“ gezielt auf Kinder und Minderheiten.

Armut, soziale Ungerechtigkeit und Gewalt nehmen durch die schädliche Wirkung unseres nährstoffberaubten und giftigen Lebensmittelumfelds auf die intellektuelle Entwicklung, die Laune und das Verhalten unserer Kinder weiter zu.

Gewaltdelikte in Gefängnissen können durch eine gesunde Ernährung der Insassen deutlich reduziert werden. Die nationale Sicherheit der USA ist gefährdet, weil junge Erwachsene nicht mehr fit genug zum Kämpfen und daher nicht wehrtauglich sind. Abgesehen davon sind viele US-Soldatinnen und -Soldaten übergewichtig.

Außerdem beuten wir das Kapital der Natur aus – ein Kapital, das sich, wenn es erst einmal erschöpft ist, wohl nur noch zum Teil regenerieren lässt. Nicht nur unsere Gesundheit und die Zukunft unserer Kinder sind bedroht, sondern auch die Gesundheit des Planeten, der unser Überleben sicherstellt. Unser industrielles Agrar- und Ernährungssystem (Lebensmittelabfälle eingeschlossen) ist die Hauptursache des Klimawandels und übertrifft sogar die Auswirkungen fossiler Brennstoffe. Die heutigen Anbaumethoden sorgen dafür, dass uns wahrscheinlich noch in diesem Jahrhundert der fruchtbare Boden und das Süßwasser ausgehen. Wir zerstören unsere Flüsse, Seen und Ozeane durch abfließenden Stickstoffdünger, der riesige tote Zonen in den Meeresgebieten entstehen lässt. Wir werfen 40 Prozent der Lebensmittel weg, die wir produzieren. Das kostet uns und die Welt jährlich 2,6 Billionen US-Dollar.

Aber es gibt einen Ausweg: Die Lösung liegt in unserer Art zu Essen. Überall auf der Welt gibt es Regierungen, Unternehmen, Graswurzelbewegungen und engagierte Einzelpersonen, die unser Ernährungssystem neu denken und transformieren wollen. Sie finden Lösungen, die genau die Herausforderungen anpacken, mit denen jeder Bereich unseres Ernährungssystems konfrontiert ist. Dieses Buch erläutert nicht nur die Probleme, es beschreibt auch Maßnahmen, wirtschaftliche Innovationen und grundlegende Lösungen. Es zeigt, was jeder Einzelne von uns tun kann, um seine eigene Gesundheit, die Gesundheit unserer Gesellschaft und die Gesundheit unseres Planeten zu verbessern.

Die Transformation unseres Ernährungssystems ist nicht nur eine medizinische, moralische oder ökologische, sondern auch eine wirtschaftliche Notwendigkeit. Dr. Dariush Mozaffarian, Dekan der Tufts School of Nutrition Science and Policy, lässt angesichts dieses scheinbar überwältigenden Problems Hoffnung keimen und verweist auf die „Innovations- und Kapitalschübe, von denen der Lebensmittelsektor und verwandte Disziplinen gerade profitieren – von der Landwirtschaft über die Lebensmittelverarbeitung bis hin zur Gastronomie, dem Einzelhandel und auch dem Gesundheitswesen, der Personalisierung, der Mobiltechnik und der betrieblichen Gesundheitsförderung. Diese milliardenschwere Revolution zu unterstützen und sicherzustellen, dass sie schnell, evidenzbasiert und zielorientiert vorantreibt, ist eine entscheidende Chance und Herausforderung“.

Als Arzt wird mir zunehmend klar, dass die Gesundheit unserer Bürger, unserer Gesellschaft und unseres Planeten von revolutionären Innovationen abhängt, die

unsere Lebensmittelproduktion und den Konsum unserer Lebensmittel dezentralisieren und demokratisieren – Innovationen, die echte Lebensmittel in großem Stil produzieren und die Gesundheit unserer Böden, unseres Wassers und unserer Luft wiederherstellen. Innovationen, die die Artenvielfalt unseres Planeten retten und den Klimawandel rückgängig machen. Ich kann Fettleibigkeit und Diabetes nicht in meiner Praxis heilen. Der Schlüssel zu ihrer Heilung liegt in den landwirtschaftlichen Betrieben, den Lebensmittelgeschäften, Restaurants, unseren Küchen zu Hause, den Schulen, am Arbeitsplatz und in den Glaubensgemeinschaften.

All diese und weitere Orte sind die Quelle des Wandels, den wir brauchen, um eines der zentralsten Probleme unserer Zeit zu lösen: die Qualität unseres Essens, das mehrmals täglich auf unseren Teller kommt. Wir müssen uns unsere Gesundheit zurückholen – Küche für Küche, Zuhause für Zuhause, Familie für Familie, Gemeinschaft für Gemeinschaft und Bauernhof für Bauernhof! Die Umstellung unserer Ernährung ist ein wichtiger Schritt, reicht aber allein nicht aus, um eine Veränderung auf den Weg zu bringen, die eine gesunde, nachhaltige und gerechte Welt schafft.

Die Politik und die Unternehmen, die unser gegenwärtiges System steuern, müssen sich verändern – hin zu einem neugedachten Ernährungssystem „vom Hof auf den Tisch“, und noch weiter darüber hinaus. Wenn wir einen einzigen großen Hebel umlegen könnten, um die Gesundheit der Menschen weltweit zu verbessern, wirtschaftlichen Wohlstand zu schaffen, soziale Ungerechtigkeit zu verringern, psychische Erkrankungen zu bekämpfen und den Klimawandel rückgängig zu machen, dann wäre das die Transformation unseres gesamten Ernährungssystems. Dies ist die wichtigste Aufgabe unserer heutigen Zeit – eine Aufgabe, die wir jetzt in Angriff nehmen müssen.

Die wahren Kosten unseres Essens – gesundheitlich, wirtschaftlich, ökologisch und klimatisch

Fünfundneunzig Billionen US-Dollar — \$95.000.000.000.000. Das ist eine fast unvorstellbar große Zahl. Und dennoch ist das die geschätzte Summe, unter deren Last unsere Wirtschaft aufgrund chronischer Krankheiten in den nächsten 35 Jahren ächzen wird – sowohl durch direkte Gesundheitskosten wie auch durch Produktivitätsverluste und Behinderungen. Zum Vergleich: Das ist fast fünfmal so viel wie das jährliche Bruttoinlandsprodukt der USA von 20 Billionen US-Dollar. Laut Angaben der Weltbank betrug das weltweite Bruttoinlandsprodukt im Jahr 2017 gerade einmal 80 Billionen US-Dollar.

Mit dieser Summe könnten wir ...

- kostenlose Bildung gewährleisten,
- eine kostenlose Gesundheitsversorgung sicherstellen,
- Armut beseitigen,
- Ernährungsunsicherheit und Hunger beseitigen,
- soziale Ungerechtigkeit sowie Einkommens- und Gesundheitsunterschiede abschaffen,
- Arbeitslosigkeit beseitigen,
- die Infrastruktur und das Verkehrswesen sanieren,
- auf erneuerbare Energien umsteigen,
- Kohlenstoffemissionen reduzieren und den Klimawandel rückgängig machen,

- das für Menschen, Tiere und die Umwelt schädliche industrielle Agrarsystem zu einem nachhaltigen, regenerativen System umbauen, das den Klimawandel rückgängig macht, die Süßwasserressourcen erhält, die Artenvielfalt erhöht, Bestäuber schützt und gesundheitsfördernde, vollwertige Lebensmittel produziert.

Diese 95 Billionen US-Dollar (oder 91 Prozent der gesamten Steuereinnahmen des Landes) sind die Gesamtkosten, die in den nächsten 35 Jahren wegen chronischer Krankheiten auf die USA zukommen. Sie setzen sich aus direkten Gesundheitskosten und Produktivitätseinbußen zusammen, die durch Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs, psychische Erkrankungen und andere chronische Krankheiten entstehen.¹ Stellen Sie sich vor, wir könnten einen erheblichen Teil dieser finanziellen Ressourcen für Dinge ausgeben, die für uns alle von Bedeutung sind, und nicht für vermeidbare chronische Krankheiten. Die meisten dieser Krankheiten werden durch unsere industrielle Ernährung verursacht. Das heißt, dass sie vermeidbar sind – wenn wir andere Lebensmittel anbauen, verarbeiten und essen. Wenn wir alles in Ordnung bringen, woran unser Ernährungssystem krankt, sind diese 95 Billionen nur ein Bruchteil des Gesamtwerts, von dem unsere Wirtschaft profitieren wird. Natürlich werden deshalb nicht gleich alle chronischen Krankheiten verschwinden, und auch nicht alle chronisch Kranken werden wieder arbeiten können. Doch wenn auch nur ein geringer Teil dieses Geldes dafür eingesetzt wird, sagen wir ungefähr 15 Billionen Dollar, kann uns dies wichtige Ressourcen verschaffen, um unsere drängendsten Probleme zu lösen. Und 15 Billionen Dollar entsprechen immerhin den US-amerikanischen Steuergesamteinnahmen von vier Jahren.

Elf Millionen Menschen sterben jedes Jahr, weil sie sich ungesund ernähren. Weltweit sind mehr als eine Milliarde Menschen übergewichtig und krank, weil sie von verarbeiteter Industrienahrung leben und keine gesunden und vollwertigen Lebensmittel essen.² Der Mangel an Obst und Gemüse bei der Ernährung ist die Hauptursache all dieser Todesfälle. Es ist traurige Tatsache, dass auf lediglich 2 Prozent der US-amerikanischen Anbauflächen Obst und Gemüse angebaut wird – trotz der Empfehlung der US-Regierung, laut der unsere Ernährung zu 50 Prozent auf Obst und Gemüse basieren sollte. Auf 59 Prozent der Anbauflächen stehen Nutzpflanzen (Mais, Weizen, Soja), die zu ultraverarbeiteten Lebensmitteln werden und – wie wir längst wissen – tödlich sind. Unsere Ernährung besteht zu 60 Prozent aus genau solchen verarbeiteten Produkten!

Warum das so schlimm ist? Pro jede 10 Prozent Ihres Essens, das aus verarbeiteten Lebensmitteln besteht, steigt Ihr Sterberisiko um 14 Prozent.³ Das bedeutet sehr viele unnötige Todesfälle, nur weil wir eine Landwirtschaft unterstützen, die Nahrung produziert, die uns krank und dick macht und gleichzeitig die Umwelt

zerstört. Stattdessen sollten wir den Anbau von Obst, Gemüse und anderen vollwertigen Lebensmitteln fördern, die uns gesund machen.

Die Komplexität dieses Problems verhindert, dass die Leute eins und eins zusammenzählen und etwas dagegen tun. Da die allermeisten den Großteil der wahren Kosten nicht einmal erkennen, fehlt ihnen auch die Motivation, das bestehende System zu verändern. Lassen Sie uns deshalb jeden einzelnen Aspekt des Ernährungssystems genauer unter die Lupe nehmen, damit die Zusammenhänge deutlich werden.

Die Kosten chronischer Krankheiten

2018 veröffentlichte das Milken Institute zwei größere Berichte: *The cost of chronic diseases in the US* (Die Kosten chronischer Krankheiten in den USA)⁴ und *America's Obesity Crisis: The Health and Economic Costs of Excess Weight* (Amerikas Fettleibigkeitsepidemie: Die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Kosten von Übergewicht).⁵ Beide skizzieren, welche extremen Auswirkungen Fettleibigkeit und Krankheiten haben, deren Ursache in erster Linie bei unserem gegenwärtigen Ernährungssystem zu suchen ist. Die Lektüre ist erschreckend. Hier nur einige der wichtigsten Fakten:

- Die direkten Gesundheitskosten für chronische Krankheiten lagen 2016 in den USA bei 1,1 Billionen Dollar beziehungsweise 5,8 Prozent des US-amerikanischen Bruttoinlandsprodukts (BIP).
- Die indirekten Kosten, zu denen Einkommensverluste, Produktivitätseinbußen und die Auswirkungen auf pflegende Angehörige zählen, aber nicht der Einfluss des Ernährungssystems auf die Umwelt, lagen bei weiteren 2,6 Billionen Dollar. Die Summe aus direkten und indirekten Kosten lag also bei 3,7 Billionen Dollar. Das entspricht einem von fünf Dollar der gesamten US-Wirtschaft, und zwar Jahr für Jahr!
- Die meisten Krankheiten, die diese Kosten verursachen, hängen mit Fettleibigkeit und ungesunder Ernährung zusammen: zu hohe Cholesterinwerte, Gelenkentzündungen, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfälle, Krebs, Alzheimer und Nierenversagen. Prädiabetes, von dem mittlerweile jeder zweite US-Amerikaner betroffen ist und der Herzinfarkte, Schlaganfälle und Demenz verursacht, auch wenn er sich nicht zu einem ausgeprägten Typ-2-Diabetes entwickelt, wird übrigens nicht dazugerechnet.
- In zehn Jahren werden 83 Millionen US-Amerikaner an drei oder mehr chronischen Krankheiten leiden. 2015 waren es noch 30 Millionen. Heute leiden 60 Prozent

der US-amerikanischen Bevölkerung an einer und 40 Prozent an zwei oder mehr chronischen Krankheiten.

- 70 Prozent der US-Amerikaner sind übergewichtig oder fettleibig – das sind circa 228 Millionen Menschen! Im Vergleich zu 1962 sind statt 3,4 Prozent heute 40 Prozent fettleibig.

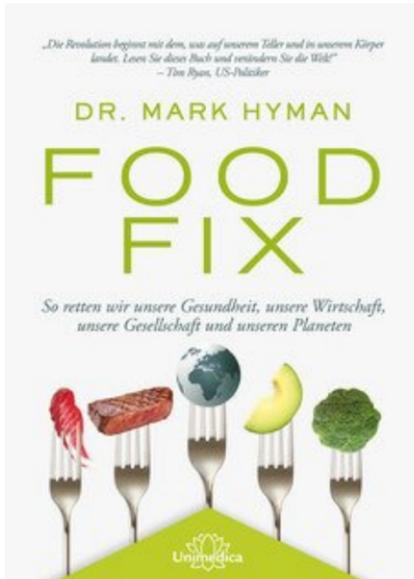
Stellen wir uns das Ganze nun im globalen Maßstab vor. Wenn 2,2 Milliarden Menschen auf der Welt übergewichtig sind, sprechen wir von unvorstellbar hohen Kosten. Wenn die Last der chronischen Krankheiten allein die amerikanische Wirtschaft in den nächsten 35 Jahren 95 Billionen kosten wird, was kommt dann auf die Welt zu?

Die globalen Gesundheitsausgaben pro Kopf sind nur ein Zehntel so hoch wie die US-amerikanischen. Die globale Fettleibigkeitsrate ist ebenfalls niedriger. Trotzdem steigen auch hier die Kosten ins Unermessliche. Nehmen wir rein hypothetisch an, dass weltweit 1.000 Mal mehr Menschen fettleibig sind als in den USA (also über 2,2 Milliarden).⁶ Dann lägen die globalen Kosten bei mehreren Billionen Dollar! Das sind eine Menge Nullen.

Warum sollte uns das kümmern? Nun, während die Demokraten in den USA Medicare for All einführen und die Republikaner Ansprüche auf Gesundheitsleistungen noch weiter kürzen wollen, um die Staatsverschuldung von 22 Billionen Dollar zu verringern, verkennen beide das Offensichtliche: Wir müssen die Ursache dieser Kosten beseitigen. Das bedeutet, den Zustrom weiterer kranker Menschen in ein kaputtes System zu stoppen und der Umweltzerstörung und dem Klimawandel Einhalt zu gebieten, indem wir uns der Ursache des Übels annehmen: unseres Ernährungssystems.

Doch statt das zu tun, fördern die meisten unserer Regierungen den Anbau, die Produktion, die Vermarktung, den Verkauf und den Konsum der ungesündesten Lebensmittel dieser Welt. Subventionen in Milliardenhöhe (in Form von Ernteausfallversicherungen und anderen staatlichen Förderungen) fließen in den Anbau von Nutzpflanzen, die zu Junkfood und Futtermitteln für die Massentierhaltung verarbeitet werden. 75 Milliarden Dollar werden jedes Jahr für Lebensmittelmarkenprogramme aufgewendet, die zwar den Hunger bekämpfen, letztendlich aber vor allem den Kauf von verarbeiteten Lebensmitteln und Erfrischungsgetränken ankurbeln. Hinzu kommen unregulierte Werbung für Erfrischungsgetränke und Junkfood, verwirrende Lebensmitteletiketten, Ernährungsrichtlinien, die von der Industrie beeinflusst werden, und vieles mehr. Genau diese Ernährungspolitik fördert die landwirtschaftlichen Praktiken, die unsere Umwelt zerstören und den Klimawandel vorantreiben.

Der Congressional Research Service schätzt, dass im Jahr 2025 voraussichtlich 48 Prozent der US-Staatsausgaben für Programme wie Medicare und Medicaid ausgegeben werden.⁷ Der frühere Gouverneur von Tennessee Bill Haslam verriet



Mark Hyman

Food Fix

So retten wir unsere
Gesundheit, unsere
Wirtschaft, unsere
Gesellschaft und unseren
Planeten

456 pages, relié
sera disponible en 2021



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et
un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr