

Inhalt

Einleitung	5
Zweierlei Nahrungsenergie	7
Die neue Ordnung der Nahrungsmittel nach ihrem qualitativen Nährwert	9
Das Grundsystem des zarten Bindegewebes, Ursprung der Entstehung chronischer Krankheit	11
Das Experiment im Royal Free Hospital in London	15
Einige weitere ausgewählte Beispiele wissenschaftlicher Untersuchungen zur Wirkung der Rohkosttherapie	19
Sekundäre Pflanzenstoffe, Arzneiwirkung pflanzlicher Nahrungsmittel	21
Zur Rohkosttherapie zur Verhütung und Bekämpfung von Krebs	24
Zur diätetischen der Rohkosttherapie bei degenerativen Leiden (Antioxydation) .	25
Zur Rohkosttherapie bei Gefahr von Thrombose und Embolie	26
Besonderheiten der Rohkosttherapie gegen Bluthochdruck	26
Besonderheiten der Rohkosttherapie zur Senkung des Cholesterinspiegels .	27
Zur Rohkosttherapie bei Diabetes mellitus	27
Zur Rohkosttherapie bei Infektionskrankheiten (antimikrobielle Wirkung) .	29
Zur Rohkosttherapie bei Immunschwäche und Infektfälligkeit	29
Die Indikation zur Diät mit vegetabiler Frischkost (Rohkost)	30
Die Diät mit lebendiger vegetabiler Frischkost (Rohkost)	32
Die Diätstufe I	32
Die Diätstufe II	34
Formen vegetabiler Frischkost	35
Reaktionen auf die Umstellung auf die vegetabile Frischkostdiät und ihre Behandlung	37
Begleitende, allgemeine Empfehlungen zur vegetabilen Frischsaftdiät	40

Die neue Gleichgewichtslage	41
Die verjüngende Wirkung der vitalen vegetabilen Frischkost	44
Die richtige Anfangsdosierung	45
Das Thema der sogenannten „Rohkostintoleranz“	46
Empfehlung für die Laboruntersuchungen für den behandelnden Arzt	47
Die Zubereitung und Reinigung der Rohkost	47
Die Zusammenstellung der Rohkost	48
Die Anpassung an Geschmack und Kaufähigkeit	48
Die Reinigung der Rohkost	49
Von der Bircher-Raffel zur elektrischen Küchenmaschine	50
Speisezettel	51
Menü-Zusammenstellungen bei verschiedenen Rohkost-Diätformen	51
Die Rezepte	55
Müesli	55
Früchte-Frischkorn-Speisen	57
Früchte-Speisen	57
Säfte	59
Schleim als Zusatz zu Säften	60
Milcharten	60
Saucen zu Rohgemüsen	61
Salatgerichte	62
Gesundheits-Tees	65
Stichwortverzeichnis	67
Literaturverzeichnis	68