

# 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 Infektanfälligkeit . . . . .	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