Vorwort 5

Die Blutdruckregulation in der Niere 8

Das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System der Blutdruckregulation 8

Die salzsensitive Hypertonie 10

Die osmotische Speicherung des Kochsalzes in den Geweben 10

Die Auswirkung der Kochsalzspeicherung auf die Blutgefässe und den Blutdruck 10

Die Wirkung salzarmer Kost auf den Blutdruck 11

Epigenetische Vererbung der Salzsensitivität 11

Die Wirkung der Kochsalzspeicherung an den Blutgefässen 12

Die Auswirkungen der Versalzung und Verzuckerung (Glykation) der Innenschicht der Blutgefässe 13

Oxidativer Stress im Zentrum der Ursachen degenerativer Krankheiten und Demenz 14

Das Problem der Nahrungsenergie 17

Die Ordnungstherapie der Hypertonie 18

Grundlagen zum Verständnis der Ursachen und der diätetischen Therapie der Hypertonie 18

Zweierlei Nahrungsenergie 18

Die Photonenspeicherung in den lebendigen Geweben 18

Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes 20

Die Bedeutung der Nahrungsökonomie 20

Das Integralgesetz der Nahrung 22

Die Lebendigkeit der Nahrung 22

Die Grundsätze der Bircher-Benner-Diät und Ordnungstherapie 23

Lebensordnung und Körpertraining 25

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1214601170

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Speisepläne für die salzarme Kost, für Hypertonie- und Herzkranke 26
Wochenplan für strenge salzlose, natriumarme Kost 26
Speisezettel für 1 Woche salzlose Kost (mildere Form) 27

Rezepte für salzlose und salzarme Kost 28
Säfte 28
Schleim als Zusatz zu Säften 29
Bircher-Müesli 29
Rohgemüse und Salate 31
Salatsaucen 32
Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüsen 36
Milcharten 37
Butter, Pflanzenfette und Öle 37
Schonendes Kochen und Dämpfen 38
Suppen 38
Suppeneinlagen 39
Gemüse 43
Salate von gekochten Gemüsen 50
Kartoffelgerichte 52
Getreidespeisen 55
Saucen 59
Belegte Brötchen 62
Gesundheits-Tees 69

Tabelle zum glykämischen Index und der glykämischen Ladung 71

Rezeptverzeichnis 75

Literaturnachweis 78

Stichwortverzeichnis 81