

Inhalt

Teil I

Sauerstoff – das janusköpfige Molekül	1
Aerob = leben mit Sauerstoff	2
Wie der Sauerstoff entstand	2
Die Sauerstoffaktivierung	4
Sauerstoff als Lebensspender	7
Sauerstoff kann auch schädlich sein	8
Regulation verhindert Mangel und überschießende Reaktionen	9

Teil II

Prophylaxe findet im Lebensmittelbereich statt	11
Nahrung als Medizin	12
Regulat sind Lebensmittel, keine Arzneimittel	14
Antioxidanzien schützen vor „ROS“	14
Probiotische Bakterien stärken die Immunabwehr	16
Regulat als „Breitband-Naturheilmittel“	18

Teil III

Regulate schützen und helfen dem Stoffwechsel	21
Regulate, die Breitbandantioxidanzien	22
Die antioxidative Kraft aus der Kaskadenfermentation	23
Schutz vor Atherosklerose	26
Eindämmung von Entzündungsreaktionen	30
„Alterung ist Entzündung“	32

Entgiftung von Fremdstoffen	36
Phase I der Entgiftung: Oxidation lipophiler Stoffe	37
Phase II der Entgiftung: Ausscheidung	38
Aktivierung der Immunabwehr	39
Typ 1: Das „unspezifische“ oder angeborene Immunsystem	39
Typ 2: Das spezifische Immunsystem	43
Besserung des „Reizdarmsyndroms“	44
Regulatoren wirken als „metabolisches Pendel“	46
Ausblick in die Zukunft	47
Literatur	51
Sachregister	53