

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

Regulate 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
Regulate wirken als „metabolisches Pendel“	46
Ausblick in die Zukunft	47
Literatur	51
Sachregister	53