

Inhalt

Vorwort	7
Das Immunsystem	9
Die angeborene unspezifische Immunantwort	9
Die erworbene, adaptive spezifische Immunantwort	11
Die Antikörper	14
Die IgG-Antikörper	14
Die IgM-Antikörper	14
Die IgA-Antikörper	14
Die Reifung und Alterung des Immunsystems	15
Die überschüssige Immunantwort, die Allergie	15
Autoimmunität	16
Die Immunantwort gegen Krebs.	16
Die Krebsimmuntherapie	16
Die Nebenwirkungen der Krebsimmuntherapie	17
Die Zukunft der Immuntherapie	17
Die Therapie der Ursachen der Immunschwäche und Überreaktion	18
Ursachen der Immunschwäche.	20
Angeborene Immundefekte (PID)	20
Die allgemein übliche Therapie eines angeborenen Immundefekts	21
Die diätetische Behandlung des Kindes mit einem angeborenen Immundefekt	21
Nahrungsmittel mit natürlicher antibiotischer Wirkung	21
Nahrungsmittel mit entzündungshemmender Wirkung	21
Nahrungsmittel zur Stärkung und Modulation des Immunsystems.	22
Erworbene Immundefekte (AID)	23
Retikulosen	23
Immundefekte durch immunsuppressive Therapien	23

Autoimmunreaktionen	23
Die Immunschwäche durch immunsuppressive Medikamente	24
Die immunsuppressive Wirkung der Zytostatika bei der Krebstherapie	26
Immunsuppressive Therapien gehen nicht an die Ursache chronischer Krankheiten	29
Die Wirkung der UV-Strahlung auf das Immunsystem	30
Das erworbene Immunschwächesyndrom (AIDS)	31
Die Definition der Weltgesundheitsorganisation	33
Die Übertragung des HI-Virus	33
Die HI-Virus Tests	35
Die Meldepflicht	35
Der Krankheitsverlauf des AIDS	35
Theorien zur Entstehung des AIDS	36
Die Therapie des AIDS	37
Das AIDS und die Naturheilkunde	39
Die diätetische Therapie des AIDS	39
Das Problem der Impfungen	43
Umstrittener Fortschritt	43
Meilensteine der Entwicklung des Impfens	44
Impfzwang oder Freiwilligkeit	46
Die Immunschwäche durch die allgemein verbreitete Fehlernährung	50
Arzneimittel der Naturheilkunde gegen die Immunschwäche	50
Die diätetische Therapie der Immunschwäche	53
Die Darm-Hirnachse	53
Das Problem der Nahrungsenergie	54
Zweierlei Nahrungsenergie	55
Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes (Matrix)	57
Das Integralgesetz der Nahrung	59
Die Lebendigkeit der Nahrung	59
Die Bedeutung der Nahrungsökonomie	59
Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytochemicals)	60

Nahrungsmittel gegen Krebs	60
Nahrungsmittel zur Bekämpfung der Infektionskrankheiten	61
Nahrungsmittel zur Kräftigung und Modulation des Immunsystems	61
Der nutritive Reiz	61
Die Bedeutung der Bewegung	62
Die Bedeutung des Klimas	62
Die Bedeutung des Schlafs	62
Die Bedeutung der Pflege der Haut	62
Allgemeine Richtlinien zur Ordnungstherapie	66
Die Grundpfeiler der Therapie.	66
Zur Durchführung der Diät	66
Kur- und Speisepläne	69
Die erste Diätstufe: die Frischsaft-Mandelmilchdiät	69
Die zweite Diätstufe: die vegane Rohkostdiät	69
Die dritte Diätstufe: vegane, weizen- und hefefreie Diät mit $\frac{1}{3}$ warmer Vollwertkost	69
Die vierte Diätstufe: die laktovegetabile Vollwertkost	69
Diätplan für die 1. Diätstufe	71
Rezepte	78
Frischsäfte	78
Fruchtsäfte	78
Gemüsesäfte	78
Gesundheitstees	79
Birchermüesli	80
Gekeimte Getreidekörner	82
Rohgemüse und Salate	82
Salatsaucen.	83
Mayonnaise	84
Rohgemüse und passende Saucen	85
Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüse	86
Milcharten	87
Butter, Pflanzenfette und Öle	87

Schonendes Kochen und Dämpfen	88
Suppen	88
Gemüse.	92
Salate von gekochten Gemüsen	99
Kartoffelgerichte	100
Getreidespeisen	103
Saucen	107
Belegte Brötchen	109
Grundaufstriche	109
Desserts	110
Verzeichnis der Rezepte und Kurpläne	115
Literaturnachweis	119
Stichwortverzeichnis	125