

Inhalt

Vorwort	7
Das Venensystem	9
Die Bedeutung der Muskelbewegungen	10
Die Krampfadern (Varikosis)	12
Verschiedene Arten der Varikosis	12
Die phlebologische Diagnostik	13
Komplikationen der Varikosis	14
Die offizielle Therapie der Varikosis	14
Entzündungen der Venen (Phlebitis)	16
Die allgemein übliche Therapie der Thrombophlebitis	17
Die tiefe Beinvenenthrombose	18
Die Lungenembolie	19
Die Alarmzeichen einer Lungenembolie	19
Das venöse Beingeschwür (Ulcus cruris)	21
Die Ursachen der Beingeschwüre	21
Die offizielle Therapie des Ulcus cruris	21
Der Einfluss der Ernährung auf die venöse Insuffizienz	23
Die Ernährung und das Ulcus cruris	26
Mittel der Naturheilkunde für die Heilung chronischer Unterschenkelgeschwüre ..	28
Physikalische Massnahmen	31
Hämorrhoiden	32
Die äusserliche Therapie der Hämorrhoiden	33

Die Diät	34
Das Problem der Nahrungsenergie	35
Zweierlei Nahrungsenergie	35
Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes (Matrix)	38
Das Integralgesetz der Nahrung	40
Die Lebendigkeit der Nahrung	41
Die Bedeutung der Nahrungsökonomie	42
Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytochemicals)	43
Nahrungsmittel zur Bekämpfung der Infektion in den kranken Venen und Beingeschwüren	43
Nahrungsmittel zur Kräftigung und Modulation des Immunsystems	43
Der nutritive Reiz	44
Die Bedeutung der Bewegung	44
Die Bedeutung des Klimas	44
Die Bedeutung des Schlafs	45
Die Bedeutung der Pflege der Haut	45
Das Luftbad, Trockenbürsten, Sonnenbaden und Wasseranwendungen	45
Die Kompressionstherapie	48
Die lokale Pflege des Beingeschwürs	49
Allgemeine Richtlinien zur Ordnungstherapie	50
Zur Durchführung der Diät	50
Die Heildiät mit lebendiger, vegetabler Frischkost (Rohkost)	53
Speisezettel	54
Rohkost	54
Tagesmenü	57
Wochenpläne	58
Rezepte für Venenkranke	61
Frühsäfte	61

Fruchtsäfte	61
Gemüsesäfte	61
Kartoffelsaft	62
Schleim als Zusatz zu Säften	62
Birchermüesli	62
Früchte-Frischkorn-Speisen	64
Kaltschalen	65
Rohgemüse und Salate	65
Salatsaucen	66
Rohgemüse, gemischt	68
Getreidekörner, gekeimt	69
Gemixte – pürierte Rohgemüse	69
Zum Rohgenuss geeignete Gemüse und die dazu passenden Kräuter und Saucen	70
Salatsaucen	70
Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüse	72
Milcharten	72
Butter, Pflanzenfette und Öle	74
Gekochte Speisen	75
Schonendes Kochen und Dämpfen	75
Suppen	75
Suppeneinlagen	76
Gemüse	80
Salate von gekochten Gemüsen	86
Kartoffelgerichte	88
Getreidespeisen	91
Nudeln, Spaghetti, Makkaroni usw.*	94
Saucen	95
Belegte Brötchen	97
Grundaufstriche	97
Desserts	98
Gesundheitstees	104

Rezeptverzeichnis 107

Literaturnachweis 111

Stichwortverzeichnis 115