

Inhalt

Vorwort	7
Das Immunsystem	9
Die angeborene, unspezifische Immunantwort	9
Die erworbene, adaptive, spezifische Immunantwort	11
Die Antikörper	13
Die Reifung und Alterung des Immunsystems	14
Die überschüssige Immunantwort, die Allergie	15
Theorien zu den Ursachen	15
Autoimmunität und Allergie	18
Die Häufigkeit allergischer Krankheiten	18
Die allergische Rhinitis („Heuschnupfen“)	19
Das Asthma bronchiale	20
Die Steuerung der Atmung	21
Die nervale und hormonelle Anpassung der Atmung	21
Zum Vorgang des Entstehens des Asthma bronchiale	22
Die Symptomatik des Asthma bronchiale	22
Die Diagnose des Asthma bronchiale	23
Die Schweregrade des Asthma bronchiale	24
Die offizielle Therapie des Asthma bronchiale	24
Asthma und Sport	26
Zu den Ursachen des Asthma bronchiale	26
Asthma und die Ernährung	28
Die homöopathische Therapie des Asthma bronchiale	31
Die Neuraltherapie	34
Das allergische Kontaktekzem	35
Die Therapie und Prognose des allergischen Kontaktekzems	36

Allergische Reaktionen bei anderen Hautkrankheiten und der rheumatoiden Arthritis	37
Nahrungsmittelallergien und das „Leaky-gut-Syndrome“	38
Die Symbioselenkung	38
Autoimmunkrankheiten	39
Zur Ursache von Autoimmunkrankheiten	39
Die Antikörper-Diagnostik	43
Die immunsuppressive Therapie	44
Die Klassifikation der Autoimmunkrankheiten	44
Die Ordnungstherapie zur Heilung der Allergien und Autoimmunkrankheiten ...	48
Die diätetische Therapie der Immunschwäche	48
Die Darm-Hirn-Achse	48
Das Problem der Nahrungsenergie	49
Zweierlei Nahrungsenergie	50
Wir verstehen Krankheit als Verlust an Ordnung, Verlust an geordneter Information	52
Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes (Matrix)	53
Das Integralgesetz der Nahrung	55
Die Lebendigkeit der Nahrung	56
Die Bedeutung der Nahrungsökonomie	56
Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytochemicals)	57
Der nutritive Reiz	59
Die Wasseranwendungen	61
Allgemeine Richtlinien zur Ordnungstherapie	64
Kur- und Speisepläne	67
Die erste Diätstufe – die Frischsaft-Mandelmilch-Diät	67
Die zweite Diätstufe – die vegane Rohkostdiät	67
Die dritte Diätstufe – vegane, weizen- und hefefreie Diät mit $\frac{1}{3}$ warmer Vollwertkost	67
Die vierte Diätstufe – die laktovegetabile Vollwertkost	68
Diätplan für die erste Diätstufe	69
Gemischte Säfte	69

Rezepte	76
Frischsäfte	76
Fruchtsäfte	76
Gemüsesäfte	76
Gesundheitstees	77
Birchermüesli	78
Gekeimte Getreidekörner	80
Rohgemüse und Salate	80
Salatsaucen	81
Mayonnaise	82
Rohgemüse und passende Saucen	83
Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüse	84
Milcharten	85
Butter, Pflanzenfette und Öle	85
Schonendes Kochen und Dämpfen	86
Suppen	86
Gemüse	90
Salate von gekochten Gemüsen	97
Kartoffelgerichte	98
Getreidespeisen	101
Saucen	104
Belegte Brötchen	107
Grundaufstriche	107
Desserts	108
Verzeichnis der Rezepte und Kurpläne	113
Literaturnachweis	117
Stichwortverzeichnis	121