

Оглавление

Предисловие	8
Введение	14

Часть I

Глава 1. Как не умереть от ишемической болезни сердца	32
Глава 2. Как не умереть от заболевания легких	48
Глава 3. Как не умереть от заболеваний головного мозга	62
Глава 4. Как не умереть от рака ЖКТ	84
Глава 5. Как не умереть от инфекций	102
Глава 6. Как не умереть от диабета	127
Глава 7. Как не умереть от гипертонии	152
Глава 8. Как не умереть от болезней печени	173
Глава 9. Как не умереть от рака крови	187
Глава 10. Как не умереть от болезни почек	198
Глава 11. Как не умереть от рака груди	213
Глава 12. Как не умереть от суицидальной депрессии	236
Глава 13. Как не умереть от рака простаты	252
Глава 14. Как не умереть от болезни Паркинсона	268
Глава 15. Как не умереть от ятрогенных причин (или как не умереть от медицинской помощи)	282

Часть II

Вступление	298
Ежедневный список доктора Грегера	316
Бобовые	320
Ягоды	332
Другие фрукты	340
Крестоцветные овощи	348
Зеленые овощи	354
Другие овощи	365
Льняное семя	383
Орехи и семена	386
Травы и специи	395
Цельные злаки	416
Напитки	426
Занятия спортом	440
Заключение	448
Благодарности	454
Приложение. Добавки	455