

## Turinys

<b>Pratarmė</b> .....	<b>5</b>
<b>1 skyrius. Kas yra sveikata?</b> .....	<b>17</b>
<b>2 skyrius. Nuo sveikos link natūralios mitybos....</b>	<b>36</b>
<b>3 skyrius. Kenksmingi produktai</b> .....	<b>48</b>
<b>4 skyrius. Gyvulinės kilmės produktai</b> .....	<b>62</b>
<b>5 skyrius. Augaliniai produktai</b> .....	<b>87</b>
Sėklos, grūdai, riešutai.....	95
Ankštinės kultūros.....	100
Vaisiai ir daržovės.....	101
Sultys.....	107
Augaliniai aliejai.....	113
Grybai.....	114
Medus.....	116
Druska ir cukrus.....	123
<b>6 skyrius. Pagrindiniai mitybos tipai šiuolaikiniame pasaulyje</b> .....	<b>125</b>
Tradicinė mityba.....	126
Vegetarinė mityba.....	132
Veganizmas.....	136
Žaliavalgystė.....	139

## Maistas pagal gamtos dėsnius

<b>7 skyrius. Kaip rasti savo kelią į sveiką mitybą? ...</b>	<b>145</b>
<b>8 skyrius. Perėjimo prie sveikos mitybos principai.....</b>	<b>168</b>
<b>9 skyrius. Praktiniai patarimai apie perėjimą prie sveikos mitybos.....</b>	<b>194</b>
Apetitas.....	195
Kaip valgyti vaisius.....	197
Kaip valgyti žalias daržoves.....	204
Kaip valgyti grūdus ir ankštinius.....	209
Chemija augaliniuose produktuose.....	211
Kaip valgyti tradicinį maistą.....	213
<b>Apibendrinimas.....</b>	<b>221</b>