

TURINYS

Pratarmė.....	9
Ižanga. Pagrindinių ligų žudikių profilaktika, stabdymas ir gydymas.....	15

PIRMA DALIS

1 skyrius	Kaip nenumirti nuo širdies ligų.....	33
2 skyrius	Kaip nenumirti nuo plaučių ligų.....	47
3 skyrius	Kaip nenumirti nuo smegenų ligų.....	59
4 skyrius	Kaip nenumirti nuo virškinamojo trakto vėžio.....	81
5 skyrius	Kaip nenumirti nuo infekcinių ligų.....	98
6 skyrius	Kaip nenumirti nuo diabeto.....	122
7 skyrius	Kaip nenumirti nuo hipertenzijos.....	145
8 skyrius	Kaip nenumirti nuo kepenų ligų.....	165
9 skyrius	Kaip nenumirti nuo kraujo vėžio.....	179
10 skyrius	Kaip nenumirti nuo inkstų ligų.....	190
11 skyrius	Kaip nenumirti nuo krūties vėžio.....	205
12 skyrius	Kaip nenumirti nuo klinikinės depresijos.....	226
13 skyrius	Kaip nenumirti nuo prostatos vėžio.....	241
14 skyrius	Kaip nenumirti nuo Parkinsono ligos.....	256
15 skyrius	Kaip nenumirti nuo jatrogeninių ligų (arba kaip nenumirti nuo gydymo).....	270

ANTRA DALIS

Ižanga.....	287
Daktaro Gregerio kasdienis dvyliktokas.....	304
Ankštiniai produktai.....	309
Uogos.....	322
Kiti vaisiai.....	330
Bastutinių šeimos daržovės.....	338
Lapinės daržovės.....	344
Kitos daržovės.....	355
Linų sėmenys.....	373
Riešutai ir sėklos.....	377
Prieskoninės žolelės ir prieskoniai.....	386
Grūdai.....	407
Gėrimai.....	418
Fizinis aktyvumas.....	432
Išvada.....	439
Padėka.....	445
Priedas.....	446
Pastabos.....	452
Rodyklė.....	576