

Turinys

Apie autorių.....	9
1. Įžanga.....	12
2. Kaip man gimė žalios mitybos idėja.....	15
3. Ilgaamžiai ir trumpaamžiai.....	18
4. Kas yra natūralu, o kas - ne.....	23
5. Ugnies prisilietimas.....	31
6. Kiek valgyti.....	40
7. Organizmo veiklos pagrindas.....	47
8. Ligos.....	50
9. Nesveika ląstelė - nesveiko maisto auka.....	54
10. Gamtos dovana.....	58
11. Perdirbtas maistas ir organizmo susidėvėjimas.....	61
12. Trumparegiai dietologai ir gydytojai.....	67
13. Svoris ir gera sveikata.....	70
14. Ką sunaikino karštis - nekompensuos jokie vaistai.....	73

15. Perdirbtas maistas ir cheminiai vaistai	
pražudys žmoniją.....	80
16. Požiūriai į mitybą.....	86
17. Organizmo gamyklos žaliava.....	89
18. Apie sveikos mitybos mokslą.....	95
19. Pačių mažiausiųjų mityba.....	103
20. Mano kreipimasis.....	111
21. Pasaulinė mitybos problema.....	113
22. Dvi žmogaus esybės: tikroji ir netikroji.....	118
23. Civilizacijos kūrėjai.....	121
24. Nelaimių priežastis - gamtos dėsnių nepaisymas.....	129
25. Laikini nepatogumai.....	135
26. Sveika mityba mano šeimoje.....	140
27. Pasaulis be ligų ir skausmo.....	145
28. Mitybos teorija ir praktika.....	150
29. Sveika mityba ir valgymo manija.....	155
30. Tiesos sakymas.....	159
31. Sveiko maisto valgiaraštis.....	166
32. Pabaiga.....	172