

# Obsah

PŘEDMLUVA	6
ÚVOD	10

## ČÁST 1

1. JAK NEZEMŘÍT NA SRDEČNÍ CHOROBY	29
2. JAK NEZEMŘÍT NA CHOROBY PLIC	42
3. JAK NEZEMŘÍT NA CHOROBY MOZKU	55
4. JAK NEZEMŘÍT NA CHOROBY ZAŽÍVACÍHO TRAKTU	77
5. JAK NEZEMŘÍT NA INFEKČNÍ CHOROBY	93
6. JAK NEZEMŘÍT NA DIABETES	115
7. JAK NEZEMŘÍT NA VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK	127
8. JAK NEZEMŘÍT NA CHOROBY JATER	149
9. JAK NEZEMŘÍT NA RAKOVINU KRVE	163
10. JAK NEZEMŘÍT NA CHOROBY LEDVIN	173
11. JAK NEZEMŘÍT NA RAKOVINU PRSU	187
12. JAK NEZEMŘÍT NA SEBEVRAŽEDNÉ DEPRESE	207
13. JAK NEZEMŘÍT NA RAKOVINU PROSTATY	221
14. JAK NEZEMŘÍT NA PARKINSONOVU CHOROBU	236
15. JAK NEZEMŘÍT NA IATROGENNÍ CHOROBY	250

## ČÁST 2

ÚVOD	269
DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY PODLE DOKTORA GREGERA	283
LUŠTĚNINY	290
BOBULOVITÉ OVOCE	302
JINÉ OVOCE	310
BRUKVOVITÁ ZELENINA	319
LISTOVÁ ZELENINA	326
JINÉ DRUHY ZELENINY	338
LNĚNÁ SEMÍNKA	356
OŘECHY A SEMENA	361
BYLINKY A KOŘENÍ	369
CELOZRNNÉ POTRAVINY	388
NÁPOJE	398
CVIČENÍ	411
ZÁVĚR	418
PODĚKOVÁNÍ	424
PŘÍLOHA: DOPLŇKY STRAVY	425
POZNÁMKY	431