

# Содержание

Вступление .....	6
Как лечиться и питаться правильно .....	6
Глава 1. Как сохранить сердце и сосуды здоровыми?.....	18
Свойства овощей и фруктов, полезные для сердца и не только для него.....	55
Алкоголь: за и против .....	74
Глава 2. Гликемический индекс — загадочные цифры диабета.....	95
Какие факторы играют роль в развитии ожирения?.....	99
Что бы такое съесть, чтобы похудеть?.....	125
Глава 3. Еда как лекарство от онкологии .....	153
Диета .....	175
Физическая нагрузка .....	178
Профилактика рецидивов с помощью лекарств....	179

<b>Глава 4. Сохраняем свой мозг здоровым.....</b>	<b>186</b>
Диета против эпилепсии .....	193
Кофе и чай: друзья или враги? .....	195
<b>Глава 5. Спасаем пищеварительную систему при помощи питания .....</b>	<b>206</b>
Здоровое питание — золотое сечение .....	206
Роль диеты в провоцировании или предотвращении язвы желудка, эрозийного гастрита .....	224
Питание для здорового кишечника .....	228
<b>Глава 6.</b>	
<b>Питание и гормоны: как они связаны.....</b>	<b>238</b>
1. Роль гормонов в нашей жизни.....	238
2. Против болезней щитовидной железы .....	243
3. Диета для предотвращения подагры .....	247
<b>Глава 7. Самые полезные продукты для женщин ....</b>	<b>250</b>
<b>Глава 8. Самые полезные продукты для мужчин.</b>	
<b>Кетогенная диета.....</b>	<b>252</b>
<b>Глава 9. Полезные материалы и вкусные рецепты .....</b>	<b>254</b>
Самые полезные салаты.....	254

Как выбрать здоровые овощи и фрукты? .....	282
Типы телосложения и как их определить .....	290
<b>Таблицы безопасных, потенциально вредных и вредных пищевых добавок .....</b>	<b>293</b>
Вредные и запрещенные добавки .....	294
Безвредные пищевые добавки .....	296
Полезные добавки .....	298
<b>Полезные таблицы на каждый день .....</b>	<b>300</b>
Магний .....	300
Общие витамины .....	301
Питание в зависимости от типов телосложения .....	304
Полезные кухонные приборы .....	307
Таблица 20 полезных продуктов .....	309
Нормы сахара в крови для взрослых и детей ...	311
<b>Послесловие .....</b>	<b>312</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>314</b>