

## Оглавление

Предисловие ко второму изданию .....	6
Предисловие .....	9
От автора .....	11
<b>Глава 1.</b> Имейте смелость наблюдать!.....	13
<b>Глава 2.</b> Что было упущено в нашей практике сыроедения.....	19
<b>Глава 3.</b> Чем питаются шимпанзе .....	24
<b>Глава 4.</b> Революция зеленых коктейлей .....	34
<b>Глава 5.</b> Почему трудно полюбить зелень.....	44
<b>Глава 6.</b> Зелень — новая пищевая группа .....	49
<b>Глава 7.</b> Изобилие белков в зелени.....	54
<b>Глава 8.</b> Клетчатка — «волшебная губка» .....	63
<b>Глава 9.</b> Зелень для гомеостаза.....	72
<b>Глава 10.</b> Важность кислотности желудочного сока .....	75
<b>Глава 11.</b> Исследование в Роузбурге.....	82
<b>Глава 12.</b> Зелень ощелачивает организм .....	90
<b>Глава 13.</b> Здоровая почва дороже золота.....	98
<b>Глава 14.</b> Целительная сила хлорофилла.....	104



<b>Глава 15. Мудрость растений .....</b>	<b>110</b>
<b>Глава 16. Упражнение для челюстей.....</b>	<b>118</b>
<b>Глава 17. Дань благодарности доктору Энн ...</b>	<b>122</b>
<b>Приложение 1. Отзывы .....</b>	<b>126</b>
<b>Приложение 2. Опрос участников Роузбургского эксперимента.....</b>	<b>151</b>
<b>Приложение 3. Рецепты коктейлей из зелени.....</b>	<b>172</b>
<b>Примечания.....</b>	<b>176</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>183</b>