

# Оглавление

Предисловие .....	8
Введение .....	14

## Часть I

Глава 1. Как не умереть от ишемической болезни сердца .....	32
Глава 2. Как не умереть от заболевания легких .....	48
Глава 3. Как не умереть от заболеваний головного мозга .....	62
Глава 4. Как не умереть от рака ЖКТ .....	84
Глава 5. Как не умереть от инфекций .....	102
Глава 6. Как не умереть от диабета .....	127
Глава 7. Как не умереть от гипертонии .....	152
Глава 8. Как не умереть от болезней печени .....	173
Глава 9. Как не умереть от рака крови .....	187
Глава 10. Как не умереть от болезни почек .....	198
Глава 11. Как не умереть от рака груди .....	213
Глава 12. Как не умереть от суицидальной депрессии .....	236
Глава 13. Как не умереть от рака простаты .....	252
Глава 14. Как не умереть от болезни Паркинсона .....	268
Глава 15. Как не умереть от ятрогенных причин (или как не умереть от медицинской помощи) .....	282

## Часть II

<b>Вступление</b> .....	<b>298</b>
<b>Ежедневный список доктора Грегера</b> .....	<b>316</b>
Бобовые .....	320
Ягоды .....	332
Другие фрукты .....	340
Крестоцветные овощи .....	348
Зеленые овощи .....	354
Другие овощи .....	365
Льняное семя .....	383
Орехи и семена .....	386
Травы и специи .....	395
Цельные злаки .....	416
Напитки .....	426
Занятия спортом .....	440
<b>Заключение</b> .....	<b>448</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>454</b>
<b>Приложение. Добавки</b> .....	<b>455</b>