

Содержание

Введение. Волшебный мир еды

9



О лекарственных свойствах пищи

10

Новый взгляд на жиры

14

Подарок природы: целебные суперсредства

21

**Холодная диета: средства для снятия
воспаления**

27

**Умные углеводы: еда против жирных складок
и резистентности к инсулину**

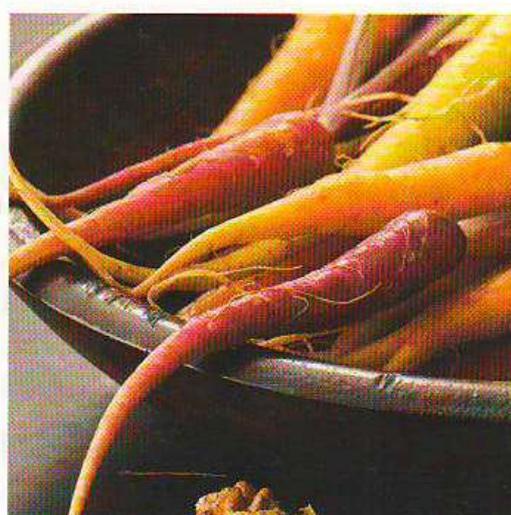
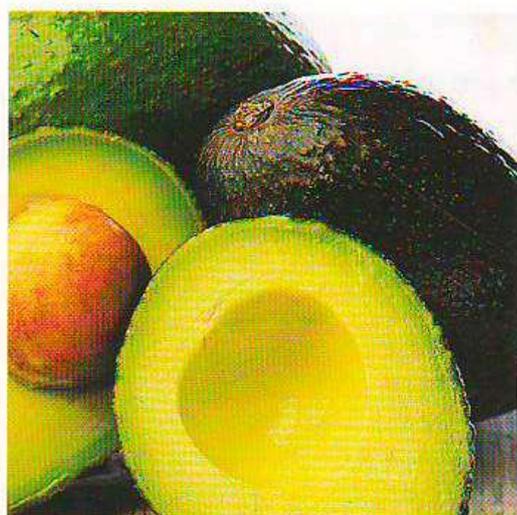
31

**Новая революция в учении
об антиоксидантах**

38

Расстаемся с мифами

45



Арсенал лечебной пищи

50

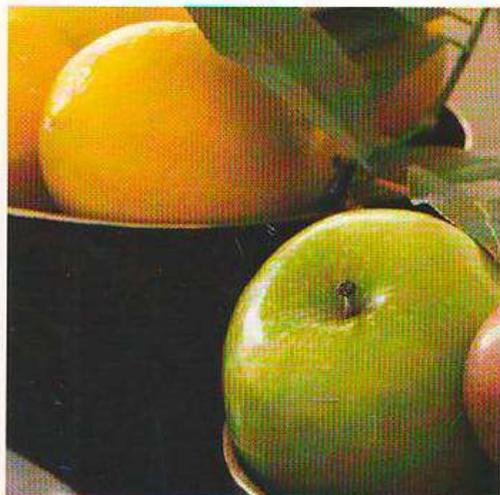
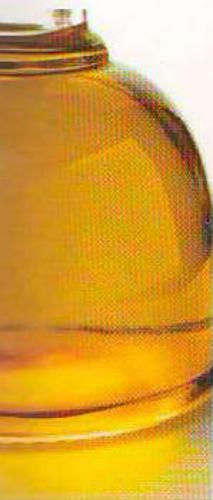
Авокадо	52	Морковь	59	Фасоль	65
Брокколи	53	Овес	60	Цельная пшеница	66
Йогурт	54	Оливковое масло	61	Чай	67
Красное вино и сок	55	Орехи	62	Черника	68
Лосось	56	Сладкий		Чеснок	69
Льняное семя	57	картофель	63	Шоколад	70
Молоко (нежирное)	58	Соя	64	Шпинат	71

10 целебных трав и специй

72

Где искать питательные вещества

76



Лечебное питание при некоторых недугах

84

Аденома простаты	86	Желчнокаменная		Простуда и грипп	218
Акне	88	болезнь	150	Псориаз	222
Аллергия	90	Заболевания десен	152	Рак	224
Анемия	94	Запор	154	Рак легких	230
Артрит	96	Изжога	156	Рак молочной	
Астма	100	Инсульт	160	железы	232
Бесплодие	104	Инфекции мочевых		Рак простаты	238
Бессонница	106	путей	166	Рак толстой кишки	244
Болезненность		Катаракта	168	Резистентность	
молочных		Макулодистрофия	170	к инсулину	248
желез	108	Менопауза	174	Сердечно-сосудистые	
Болезнь		Мигрень	178	заболевания	252
Альцгеймера	110	Морщины	182	Синдром	
ВИЧ/СПИД	114	Мочекаменная		гиперактивности	
Волчанка	118	болезнь	184	с дефицитом	
Воспалительные		Ожирение	186	внимания	260
заболевания		Ослабленный		Синдром	
кишечника	122	иммунитет	192	раздраженного	
Геморрой	126	Остеопороз	198	кишечника	266
Герпес	128	Пищевая аллергия		Синусит	270
Гипертония	130	и повышенная		Судороги	
Грибковые		чувствительность		икроножных	
инфекции	134	к пище	202	мышц	272
Депрессия	136	Подагра	208	Тошнота	274
Диабет	140	Потеря памяти	210	Усталость	276
Диарея	146	Предменструальный		Экзема	280
Дивертикулит	148	синдром	214	Язвенная болезнь	282

Целебные рецепты

286

Завтраки	288	Супы	298	Гарниры	320
Аппетитные закуски	290	Сандвичи	302	Выпечка	326
Салаты	292	Основные блюда	306	Десерты	332

Перечень рецептов	338
Алфавитный указатель	339