

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность.....	xi
Введение.....	xii
Асерола.....	1
Побеги люцерны.....	3
Аллергия.....	5
Анемия.....	18
Грудная жаба (Стенокардия).....	33
Аппендицит.....	35
Яблоки.....	37
Абрикосы.....	41
Артишоки.....	44
Артриты.....	46
Спаржа.....	49
Бананы.....	51
Ячмень.....	53
Бобы сухие.....	55
Бобы зеленые.....	61
Говядина постная.....	64
Ягоды.....	70
Отруби пшеничные.....	75
Хлеб.....	77
Брокколи.....	83
Брюссельская капуста.....	85
Гречиха.....	87
Булгур.....	89
Капуста.....	91
Рак.....	94



<b>Морковь</b> .....	105
<b>Цветная капуста</b> .....	108
<b>Целиакия</b> .....	110
<b>Чем интересна пшеница</b> .....	119
<b>Хлебные злаки, готовые к употреблению</b> .....	121
<b>Вишня</b> .....	127
<b>Курица</b> .....	129
<b>Мелкий «турецкий» горошек</b> .....	134
<b>Холестерин</b> .....	136
<b>Простуда</b> .....	148
<b>Запор</b> .....	151
<b>Кукуруза</b> .....	162
<b>Нежирный творог</b> .....	165
<b>Мелкая белая фасоль</b> .....	167
<b>Зубные проблемы</b> .....	169
<b>Диабет</b> .....	173
<b>Дивертикулярная болезнь</b> .....	179
<b>Фиброма груди</b> .....	182
<b>Инжир</b> .....	187
<b>Рыба</b> .....	189
<b>Скопление газов в кишечнике</b> .....	201
<b>Заболевание желчного пузыря</b> .....	205
<b>Чеснок</b> .....	216
<b>Подагра</b> .....	219
<b>Грейпфрут</b> .....	223
<b>Зелень</b> .....	226
<b>Головная боль</b> .....	231
<b>Проблемы слуха</b> .....	235
<b>Сердечный приступ</b> .....	237
<b>Сердцевина пальмы</b> .....	241



Геморрой.....	243
Пупочная грыжа.....	245
Высокое кровяное давление.....	247
Бессонница.....	262
Синдром воспаленной кишки.....	264
Камни в почках.....	268
Киви.....	272
Кольраби.....	274
Непереносимость лактозы.....	276
Лук-порей.....	286
Нога барашка.....	288
Чечевица.....	290
Салат латук.....	292
Манго.....	294
Дыни, арбузы.....	296
Молоко.....	300
Просо.....	303
Овсянка и овсяные отруби.....	305
Лук.....	308
Апельсины.....	310
Остеопороз.....	313
Излишний вес.....	322
Папайя.....	334
Пастернак.....	336
Макаронные изделия.....	338
Персики.....	340
Груша.....	343
Горох.....	345
Перец.....	348
Ананас.....	350



<b>Плантейн</b> .....	352
<b>Свинина</b> .....	354
<b>Картофель</b> .....	357
<b>Чернослив</b> .....	359
<b>Тыква</b> .....	361
<b>Кролик</b> .....	363
<b>Рис коричневый</b> .....	365
<b>Креветки и крабы</b> .....	368
<b>Кожные проблемы</b> .....	377
<b>Соевые бобы</b> .....	380
<b>Кабачок зимний</b> .....	382
<b>Паралич</b> .....	384
<b>Сладкий картофель</b> .....	386
<b>Мандарины</b> .....	389
<b>Тофу, или творог из соевых бобов</b> .....	391
<b>Томаты</b> .....	393
<b>Триглицериды</b> .....	395
<b>Индейка</b> .....	403
<b>Репа</b> .....	405
<b>Язва</b> .....	407
<b>Телятина постная</b> .....	410
<b>Оленина</b> .....	412
<b>Пшеничные зародыши</b> .....	414
<b>Лечение ран</b> .....	416
<b>Йогурт нежирный</b> .....	419
<b>Приложение</b> .....	422
<b>Витамин А</b> .....	423
<b>Тиамин (витамин В1)</b> .....	426
<b>Рибофлавин</b> .....	428
<b>Никотиновая кислота</b> .....	430



Фолиевая кислота.....	431
Витамин В6.....	432
Витамин В12.....	433
Витамин С.....	433
Витамин D.....	436
Витамин Е.....	436
Калий.....	437
Железо.....	437
Цинк.....	442
Кальций.....	444
Магний.....	444
Селен.....	445
Предметный указатель в алфавитном порядке.....	448

.....

*Таблица перевода в метрическую систему мер*

**Вес**

1 фунт = 0,4536кг/454 г

1 унция = 28,350 г

**Длина**

1 дюйм = 25,4мм/2,54 см

**Температура**

Чтобы перевести °F в °C, вычтите 32, затем разделите на 9 и умножьте на 5.

Источник: Советский энциклопедический словарь. — Москва, «Советская энциклопедия», 1988 г.