

תוכן העניינים

9	הקדמה מאת אופיר פוגל, העורך המדעי
11	הקדמה מאת ד"ר גיל יוסף שחר
13	פתח דבר
17	הקדמה: כיצד למנוע, לעצור ולרפא את גורמי התמותה העיקרי שלנו?
29	חלק 1: 15 גורמי התמותה המובילים
31	פרק 1: איך לא למות ממחלת לב
41	פרק 2: איך לא למות ממחלות ריאה
51	פרק 3: איך לא למות ממחלות של המוח
67	פרק 4: איך לא למות ממחלות סרטן של מערכת העיכול
79	פרק 5: איך לא למות ממחלות זיהומיות
97	פרק 6: איך לא למות מסוכרת
115	פרק 7: איך לא למות מיתר לחץ דם
131	פרק 8: איך לא למות ממחלות כבד
141	פרק 9: איך לא למות ממחלות סרטן של הדם
149	פרק 10: איך לא למות ממחלת כליות
161	פרק 11: איך לא למות מסרטן השד
177	פרק 12: איך לא למות מדיכאון אובדני
189	פרק 13: איך לא למות מסרטן הערמונית
201	פרק 14: איך לא למות ממחלת פרקינסון
211	פרק 15: איך לא למות בגלל הרופאים שלנו
221	חלק 2: 12 המזונות המועדפים לבריאותנו
223	הקדמה
236	12 המועדפים של ד"ר גרגר
239	א': קטניות

248.....	ב': פירות יער.....
254.....	ג': פירות אחרים.....
260.....	ד': ירקות ממשפחת המצליבים.....
265.....	ה': ירקות עליים ירוקים.....
273.....	ו': ירקות אחרים.....
286.....	ז': זרעי פשתה.....
289.....	ח': אגוזים וזרעים.....
295.....	ט': עשבי תיבול ותבלינים.....
310.....	י': דגנים מלאים.....
317.....	י"א: משקאות.....
327.....	י"ב: פעילות גופנית.....
333.....	סיכום
337.....	נספח: תוספי תזונה.....
341.....	מפתח העניינים