

Dr Michael H. Greger
Gene Stone

Zrealizowano ze środków
Narodowego Programu
Rozwoju Czytelnictwa

JAK NIE UMRZEĆ PRZEDWCZEŚNIE

CO JEŚĆ, ABY DŁUŻEJ CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM

Przełożył Paweł Luboński

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2016

Wydawnictwo
CZARNA
OWCA

Spis treści

Przedmowa	IX
-----------------	----

Wprowadzenie	1
--------------------	---

CZĘŚĆ 1.	15
---------------	----

1. Jak nie umrzeć na serce	17
2. Jak nie umrzeć na chorobę płuc	30
3. Jak nie umrzeć na chorobę mózgu	42
4. Jak nie umrzeć na nowotwór układu trawiennego	62
5. Jak nie umrzeć od infekcji	78
6. Jak nie umrzeć na cukrzycę	100
7. Jak nie umrzeć z powodu nadciśnienia	122
8. Jak nie umrzeć na chorobę wątroby	141
9. Jak nie umrzeć na nowotwór krwi	154
10. Jak nie umrzeć na chorobę nerek	164
11. Jak nie umrzeć na raka piersi	178
12. Jak nie popełnić samobójstwa w depresji	198
13. Jak nie umrzeć na raka prostaty	212
14. Jak nie umrzeć na chorobę Parkinsona	225
15. Jak uniknąć śmierci z powodów jatrogennych	238

CZĘŚĆ 2	251
Wprowadzenie	253
Codzienny Tuzin doktora Gregera	269
1. Rośliny strączkowe	273
2. Jagody	285
3. Inne owoce	292
4. Kapusta i krewniacy	300
5. Zielenina	306
6. Inne warzywa	316
7. Siemię lniane	332
8. Orzechy i nasiona	336
9. Zioła i przyprawy	344
10. Produkty pełnoziarniste	363
11. Napoje	372
12. Aktywność fizyczna	385
Zakończenie	392
Podziękowania	398
DODATEK: Suplementy	399
Przypisy	405
Indeks	517