

Turinys

Dėl ko parašyta ši knyga?	7
Kaip vyksta virškinimas, arba kodėl karvės – plėšrūnės?	16
Virškinimas žmogaus organizme	18
Kodėl žalias?	21
Esame bejėgiai apsiginti nuo virto maisto	24
Terminis apdorojimas	27
Mūsų organizmas viską žino. Alergija	32
Kodėl augalinis?	40
Simbiozė	47
Kepenys – organizmo chemijos laboratorija	52
Žalioji mityba – kas tai ir nuo ko pradėti?	55
Produktai	56
Žalioji mityba ir fizinis krūvis	65
Subalansuota mitybos teorija. Ir juokinga, ir graudu	67
Kuo mus apdovanojo gamta?	69
Ne viskas auksas, kas auksu žiba	69
Jei esame tokie protingi, kodėl sergame?	71
Ugolevo adekvačios mitybos teorija	75
Maisto dedamosios. Ne tik maistingosios medžiagos	75

Žalioji mityba – kam to reikia?	82
Kaipapti žaliojo maisto valgytoju?	83
Žalioji mityba apsirijėliams sumanyta	84
Žalioji mityba – samurajaus kelias	87
Krizės ir valymai	91
Gal dar kažko reikia, arba kaip atsispirti nereikalingam blaškymuisi	92
Vanduo. Ar būtina jį gerti?	94
Atgal į gamtą?	95
Kaulai. Ar nerizikuojame susirgti osteoporoze?	96
Pienas. Būsite sveiki?	105
Kvapai	116
Žalioji mityba ir visuotinis atšilimas	117
Mano svajonės	121
Prezidento kreipimasis į tautą	121
Ideali mityba vaikų auklėjimo įstaigose	123
Skiepai. Kas kaltas? Ir ką daryti?	124
Kur slypi ligų priežastis?	127
Žindymas	130
Kam reikalinga medicina?	135
Mes bejėgiai prieš virtą maistą	138
Žalioji mityba ir internetas. Google – žinių šaltinis	152
Pabaiga	157