

Оглавление

Предисловие	8
------------------------------	----------

Часть I. Актуальное и эффективное употребление сырой вегетарианской пищи	14
---	-----------

Введение	15
--------------------	----

Мой опыт сыроедения	20
-------------------------------	----

Необходимое количество сырой вегетарианской пищи, воды и соли в рационе	31
---	----

Запор — ключ к изменению физиологии?	54
---	----

Запор и кишечные спазмы.	66
----------------------------------	----

Изменение конституции на положительную благодаря избавлению от запора при помощи сыроедения.	74
---	----

Что такое степень отрицательности и какие меры можно предпринять	83
---	----

Актуальность вегетарианской диеты	91
---	----

Эффективность вегетарианской диеты.	101
---	-----

Меры предосторожности во время сырой
вегетарианской диеты 114

Заключение. 131

**Часть II. Опыт людей, практикующих
сыроедение 133**

Лечение рака груди с помощью
сыроедения 134

Лечение миомы матки с помощью
сыроедения 143

Лечение рака горла с помощью
сыроедения 150

Лечение рака простаты и подобных
заболеваний с помощью сыроедения . . . 163

Прогрессирующая мышечная атрофия
и полтора года сыроедения 176

Прогрессирующая мышечная
дистрофия 193

Путь к преодолению болезни
Адамантиадиса — Бехчета 206

Лечение системного прогрессирующего
склероза 217

Лечение рассеянного склероза
с помощью сыроедения 231

Победа над витилиго с помощью
сыроедения. 245

Сыроедение спасает от слепоты 258

Полное излечение от увеита с помощью сыроедения	264
Улучшение состояния при заболеваниях почек за счет употребления сырых овощей	272
Лечение нефрита с помощью сыроедения.	279
Преодоление почечного кровотечения.	290
Лечение гипертонии и гипертрофии печени	298
Лечение стенокардии с помощью сыроедения.	307
Лечение герпеса за год сыроедения	318
Возвращение молодости и борьба с ожирением с помощью сыроедения . . .	332
Мой опыт сыроедения	348
Преодоление стойкой мигрени за 3 года и 3 месяца сыроедения	358
Лечение бесплодия с помощью сыроедения.	365
Послесловие	373
Источники.	376