

Оглавление

Предисловие к российскому изданию.....	9
Предисловие.....	15
Введение.....	17

Часть I. Китайское исследование

Глава 1. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Решения, которые нам необходимы.....	28
Глава 2. Дом белков.....	40
Глава 3. Предотвращение и лечение рака.....	59
Глава 4. Уроки из Китая.....	91

Часть II. Болезни богатых

Глава 5. Разбитые сердца.....	144
Глава 6. Ожирение.....	173
Глава 7. Сахарный диабет.....	184
Глава 8. Распространенные виды онкологических заболеваний.....	197
Глава 9. Аутоиммунные заболевания.....	231
Глава 10. Многочисленные эффекты: болезни костей, почек, глаз и мозга.....	256

Часть III. Хорошее руководство по правильному питанию

Глава 11. Правильное питание: восемь принципов питания и здоровья.....	286
Глава 12. Как правильно питаться.....	306

Часть IV. Почему вы не слышали об этом раньше?

Глава 13. Обратная сторона науки.....	318
Глава 14. «Наука», продвигаемая промышленностью.....	339
Глава 15. Большая медицина: чье здоровье она защищает?	349
Глава 16. История повторяется.....	359
Приложение А. Вопросы и ответы: влияние белков, выявленное во время опытов на крысах.....	368
Приложение Б. Схема эксперимента в ходе «Китайского исследования».....	371
Приложение В. Связь с витамином D.....	380
Благодарности	390