

## Содержание

<b>Зачем написана эта книга . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Как устроено пищеварение, или Почему коровы хищники? . . . . .</b>	<b>17</b>
Пищеварение человека . . . . .	20
<b>Почему сырое? . . . . .</b>	<b>22</b>
Мы беззащитны перед вареной едой . . . . .	25
Термообработка . . . . .	29
Наш организм все знает. Аллергия . . . . .	33
<b>Почему растительное? . . . . .</b>	<b>43</b>
Симбиоз . . . . .	51
Печень — химическая лаборатория организма . . . . .	57
<b>Сыроедение — что это и как начать? . . . . .</b>	<b>61</b>
Продукты . . . . .	63
Сыроедение и физические нагрузки . . . . .	72
<b>Теория сбалансированного питания. Кино и немцы . . . . .</b>	<b>75</b>
Что в нас заложено природой? Не все то золото, что блестит . . . . .	77
Если мы такие умные, почему болеем? . . . . .	79
<b>Теория адекватного питания Уголева . . . . .</b>	<b>84</b>
Составляющие пицци. Не только питательные вещества . . . . .	84



<b>Сыроедение — кому это нужно? . . . . .</b>	<b>91</b>
Как стать сыроедом? . . . . .	92
Сыроедение — диета для обжор . . . . .	93
Сыроедение — путь самурая . . . . .	96
<b>Кризисы и чистки . . . . .</b>	<b>101</b>
Нужно ли что-нибудь еще, или Битому нейдет? . . . . .	103
Вода. А что, разве надо пить? . . . . .	105
Назад к природе? . . . . .	106
Кости. Есть ли риск остеопороза при сыроедении? . . . . .	107
Молоко. Будете здоровы? . . . . .	118
Запахи . . . . .	132
Сыроедение и глобальное потепление . . . . .	133
<b>Мои мечты . . . . .</b>	<b>139</b>
Обращение президента к народу . . . . .	139
Идеальное питание в детских учреждениях . . . . .	142
<b>Прививки. Кто виноват? Что делать? . . . . .</b>	<b>143</b>
Какова причина болезней? . . . . .	146
Грудное вскармливание. . . . .	151
Зачем нужна медицина? . . . . .	156
<b>Мы беззащитны перед вареной едой-2 . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Сыроедение и Интернет. Гугл — источник знаний . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>182</b>