

## Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Вступление</b> .....	6
<b>Глава 1. Путь к фитотерапии</b> .....	8
Медицина – семейная традиция .....	8
Дорога к травам .....	13
Эти удивительные растения .....	23
1. Тысячелистник – солдатская трава .....	23
2. Солнечный цветок .....	28
3. Берёзы лист волшебный .....	33
Фитотерапия как наука .....	35
<b>Глава 2. Вегетарианство</b> .....	43
Озарение .....	43
Истоки вегетарианства .....	52
Развитие вегетарианства в России и в мире .....	55
Пять сфер эксплуатации животных... человеком ..	61
Вопросы и ответы .....	99
Вегетарианство, веганство, сыроедение .....	108
Примерное меню на день .....	114
Меняя себя, мы меняем мир! .....	116
<b>Глава 3. Духовность</b> .....	119
Религия, травничество и вегетарианство .....	121
Духовное наследие Льва Толстого .....	129
Молитва и духовные практики .....	130
Уроки доброты .....	133
Духовное совершенствование – путь к здоровью, счастью и миру .....	137
<b>Литература</b> .....	146