Obsah

Skutečné zdraví 7
Co máme a co nám chybí 12
My rozhodujeme 14

1. ČÁST **Deníček péče o sebe** 21

1. Skutečné jídlo 33
Jídlo, které vyživí, zasytí a neškodí.

2. Pohyb 51
Každodenní lék bez vedlejších účinků.

3. Spánek 73
Regenerace, kterou nic nenahradí.

4. Pohoda 91
Klid, který řídí celé tělo. Dýchání, pauzy, odpočinek. Bez rovnováhy není zdraví.

5. Příroda a zahrada 105
Nejlevnější a nejúčinnější terapie. Uzemnění, světlo, zeleň, slunce, mikrobi a domácí zelenina!

6. Terapie 117
Běžné nemoci a možnosti jejich léčby – od výživy přes pohyb až po léky.

7. Suplementace 197
Funkční doplněk, ne náhrada života. Základy, které dávají smysl. Co kdy užívat – a kdy raději ne. Méně je často více.

8. Přátelé 211
Možná nejpříjemnější kapitola o zdraví.

2. ČÁST **Mýty, molekuly a mediální šum** 219

Kapitola, která pomáhá zorientovat se v pojmech a tématech, jež na nás denně útočí z médií, podcastů, sociálních sítí i reklam.

3. ČÁST **Když se zdraví potká s realitou** 289

Systém, který má prospívat, a přitom často škodí 290

Osobní zkušenost v době změn 302

Veřejná debata a její cena 312

Když se zdraví stává ideologií 317

Nejnovější výživová doporučení 323

Co se skutečně povedlo 327

Co si odnést do života 330

Zdroje 332

Poděkování 337

Jsem Margit 338

Kdo na knize spolupracoval 340