

OBSAH:

<b>Předmluva: Člověk neumí myslet na zdraví</b> .....	<b>5 - 9</b>
<b>Úvod: Překvapivý objev lékařské vědy</b> .....	<b>11 - 16</b>
<b>Kapitola 1. Seznámení s homocysteinem (Hcy)</b> .....	<b>17 - 29</b>
1.1. Co je to Hcy? .....	17
1.2. Udržení stálého vnitřního prostředí je podmínkou života a zdraví .....	18
1.3. Nahlédnutí do biochemie Hcy a její úlohy .....	18
1.4. Co rozhoduje o metabolizaci Hcy a jeho hladině v krvi .....	22
1.5. Proč se zvyšuje hladina Hcy v krvi a jaké to má důsledky .....	25
1.6. Sociální aspekt pomáhá pochopit, že.....	25
1.7. Co se začne dít v organismu při vyšší hladině Hcy (při hyperhomocysteinémii = hyHcy) .....	26
1.8. Věda třídí hyHcy podle závažnosti, unikla jí ta nejdůležitější .....	28
<b>Kapitola 2. Poznatky o Hcy a hyHcy změnilly mnohé poznatky na racionální výživu</b> .....	<b>31 - 43</b>
2.1. Nutriční (výživové) příčiny hyHcy .....	31
2.2. Výčet hříchů v našem stravování nekončí .....	35
2.3. Vegetariánská strava a Hcy, jak dodat vitamíny všem .....	36
2.4. Cholesterol .....	38
2.5. Cholesterolová teorie vznikla jako fikce .....	42
<b>Kapitola 3. KVO (kardiovaskulární = srdečně cévní onemocnění) - metla lidstva</b> .....	<b>45 - 68</b>
3.1. Vymezení pojmů a jejich obsahu .....	45
3.2. KVO a zdravotní stav obyvatel ČR .....	46
3.3. Zrádnost KVO a některé další problémy .....	47
3.4. Poznání příčin a rizikových faktorů KVO .....	50
3.5. Obezita je rizikový faktor vyžadující zvláštní pozornost .....	54
3.6. Sledování souvislosti mezi hladinami Hcy a cholesterolu je prakticky využitelné .....	55
3.7. Další důležitá pozorování ze světa a jak je využít .....	56
3.8. Ještě něco z našich zkušeností s KVO .....	58
3.9. Další zajímavosti praktického významu .....	59
3.10. Epidemiologické souvislosti mezi hyHcy a KVO by vydaly na samostatnou knihu .....	60
3.11. Jak se našel vztah mezi KVO a nádory .....	64
3.12. Účinky střídmosti v jídle a hladovění .....	65
3.13. Dílčí závěry z poznatků o KVO .....	66

3.14. Souhrn 3. Kapitoly .....	66
<b>Kapitola 4. Když jeden obor nezjedná ve vědě jasno, pomohou další ....</b>	<b>69 - 85</b>
4.1. Obory gynekologie, porodnictví a neonatologie přispívají k poznání a pochopení hyHcy .....	69
4.2. K poznání významu hyHcy přispěly také psychiatrie a neurologie .....	75
4.3. Projevy hyHcy v gastroenterologii .....	78
4.4. HyHcy jako příčina zánětlivých revmatických onemocnění .....	79
4.5. HyHcy zasahuje do imunitních procesů a vyvolává mutace genů .....	82
<b>Kapitola 5. Porucha buněčného metabolismu Hcy a vznik nádorových onemocnění .....</b>	<b>87 - 96</b>
5.1. Co víme o vzniku nádorů .....	87
5.2. Jaké léčebné a preventivní postupy volit ve vztahu k nádorům .....	90
5.3. Chyby současného systému léčení nádorů .....	92
<b>Kapitola 6. Teorie vzniku civilizačních chorob není žádná těžká věda - a co dál .....</b>	<b>97 - 111</b>
6.1. Na okraj teorie o civilizačních chorobách .....	97
6.2. Obecná teorie vzniku civilizačních chorob .....	98
6.3. Problémy péče o zdraví v současném stavu zdravotnictví a v blízké budoucnosti .....	100
6.4. Jak ovlivní poznatky o Hcy péči o zdraví? Značně, ale napřed kritika současného stavu .....	104
6.5. Jak by mohlo vypadat české zdravotnictví až se zbaví brzd svého rozvoje .....	110
<b>7. Poněkud dlouhý závěr .....</b>	<b>113 - 115</b>