

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	6
1. Kdo má pravdu?	8
2. Proč jsme nemocní?	10
3. Tloustnu si, ani nevím jak...	20
/Proč nefungují diety a proč tloustneme proti své vůli	
4. Podvod hyperaktivity/Jak vyrobit dětem hyperaktivitu a pak je léčit	28
5. Cukrovka je vyléčitelná/Aneb rozdíl v řešení příčiny a důsledku	32
6. Vysoký krevní tlak/Na falešné stopě	42
7. Veřejná výzva k hromadné sebevraždě/Aneb velká cholesterolová lež	44
8. Volné radikály/Jsou radikální! A vy?	56
9. Velká tuková lež/Aneb velký obchod se strachem z malých tuků	64
10. Tučné potraviny podporují zdraví a dlouhověkost	80
/Ale jenom tomu, kdo uvěří	
11. Bílkoviny nejsou bílé/Mýty a pravda o bílkovinách	90
12. Jak přehodit výhybku/A jsme na rozcestí	102
13. Jed bílého muže/Pod bičem otrokáře	124
14. Největší stravovací překvapení/Aneb největší potravinový mýtus	140
15. Imunita na kolenou	144
/Přistoupíte na „Mnichovskou dohodu“ o svém zdraví?	
16. Netušené možnosti	154
/Aneb proč nejsme odsouzeni k životu podle našich rodičů	
17. Zbytečné nemoci/Aneb jak funguje placebo?	160
18. Nevěřte mi/Věřte vlastní zkušenosti	174
19. Vedlejší účinek - svoboda	178
Použitá literatura	180