

OBSAH

PŘEDMLUVA	
Osobní poznámka	5
ÚVOD	
Život po francouzském paradoxu	8
I PRAVDA O ALKOHOLU	15
Nesporná fakta o pití a zdraví	17
Jak funguje alkohol	25
II ŽÍT SI AŽ DO SMRTI	29
Vy a vaše srdce	31
Čeho by se měly obávat ženy	38
Nemoci srdce – jak jim předcházet	42
III VÍNO K VEČEŘI	45
Vinná revoluce	47
Francouzský paradox	55
Nejde jen o víno: středomořská strava	64
Učíme se kontinentálním zvyklostem	72
IV CO SE SKRÝVÁ POD ZÁTKOU	77
Překvapivá síla antioxidantů	79
Resveratrol: šepot ze starověkého Východu	88
Quercetin: žába proměněná v prince	93
Slovo z Kalifornie: víno jako potrava	98
Dotěrná otázka Johna Irexe	103
Velké flavonoidové dostihy	112

V CESTA ZA NEJZDRAVĚJŠÍM VÍNEM	113
Která vína si vybrat	115
VI TROCHA VÍNA PROTI NEMOCÍM	143
Cévní mozková příhoda: míra ochrany	145
Udržujte si normální krevní tlak	149
Rakovina: víra v nemožné	153
Ženy a alkohol: uklidněte se	160
Klidné stárnutí	169
Případ chybějících kalorií	172
Vino pro lepší fungování mozku?	174
Proti nadýmání: půl láhve alsaského	175
VII ROZHODNĚTE SE SAMI	179
Lékařské dilema	181
Všeho moc škodí	187
Stanovme si rozumnou hranici	190
Co říci dětem?	196
Měl bych pít? Test	200
VIII ODPOVĚDI NA VAŠE OTÁZKY	203
Jestliže se zeptáte...	205
PRO POŘÁDEK	216
SVĚTOVÁ A MÍSTNÍ VÍNA V PODMÍNKÁCH ČESKÉ GASTRONOMIE	219
Rejstřík	231