

Obsah

Předmluva: Pár slov k revidovanému vydání

Úvod: Několik poznámek na okraj

1

*Jak se onkolog vypořádal se svým nejdůležitějším
úkolem skončit se všemi nemocemi*

PRVNÍ ČÁST

Věda a umění definovat vlastní zdraví

13

1. Co je to zdraví?

21

Nová definice, která mění vše

2. Libra péče

44

*Jednoduché způsoby hodnocení zdraví dnes,
zítrek vyžaduje aktivní přístup k vlastnímu
zdraví*

3. Vraťte se do budoucnosti

67

Proč se vyplatí znát svou minulost a jak to udělat

4. Shnilá vejce a roztomilá kuřátka

82

*Jak může být vliv prostředí značný tam,
kde bychom to nejméně čekali, a nevýznamný tam,
kde bychom to čekali nejvíc*

5. Dvě francouzské restaurace, jedna z nich bez másla

96

Slabost DNA a síla proteinů

DRUHÁ ČÁST

Zásady zdravého životního stylu	123
6. Buďte opatrní	127
<i>Studie, proklamace a odstrašující taktiky</i>	
7. Pravda o syntetických náhražkách	150
<i>Jak ročně ušetříte spoustu peněz, když se zamyslíte nad potřebou syntetických doplňků a vitaminů</i>	
8. Mylná představa o tom, co je „čerstvé“	174
<i>Skrytá nebezpečí a možnosti na místním trhu</i>	
9. Horké a těžké	195
<i>Co nás fotbalisté z NFL a jeptišky mohou naučit o zkázonosném zánětu – a jak ho kontrolovat</i>	
10. Během ke zdraví	213
<i>Nebezpečí dlouhého sezení</i>	
11. Důležité je rozvržení času	236
<i>Kouzelným lékem je pravidelnost</i>	

TŘETÍ ČÁST

Vaše budoucnost	259
12. Zdraví a nové technologie	263
<i>Jak mohou virtuální realita a poznatky ze světa videoher jednoho dne zachránit naše životy</i>	
13. Sdílení informací	275
<i>Vzájemné sdílení lékařských informací nám zajistí delší a lepší život</i>	
14. Umění nedělat nic	288
<i>Oceňování přirozených léčitelských schopností našeho těla</i>	
Závěr: O myších a lidech a hledání hlavního ovladače	295
<i>Musíme zemřít? Mé závěrečné poznámky o naději</i>	
Otázky a odpovědi	303
Poděkování	319
Použitá literatura	323
Rejstřík	329
Komentář k českému vydání	345