

Obsah

Seznam zkratk	XI
Předmluva Jasona Funga, MD	XV
Předmluva	1
Mea culpa (moje vina)	2
Kapitola 1	Všechno jsem dělal správně, a stejně jsem (málem) umřel 5
	Věřil jsem vědě, které se věřit nedalo 8
	Tři smrtelné lži, jimž jsem věřil (a které jsem učil) na lékařské fakultě 10
	Toto není kniha o dietě 25
Kapitola 2	Lež o metabolismu 27
	Tři makronutrienty 29
	Dráhy metabolického zdraví 34
	Metafora: představujeme královnu Tor 34
	Moderní zpracované potraviny a metabolický syndrom 45
Kapitola 3	Lež o obezitě 49
	Modely obezity: kalorie versus inzulin 51
	Výhody obezity: pojistka pro přežití 52
	Problém s obezitou 56
	Rada establishmentu: jezte méně a cvičte více 58
	Co tedy funguje? 62
	Nevýživové stimuly obezity 65
Kapitola 4	Lež o diabetu 71
	Cukr: úvod do problému 72
	Sladké nebezpečí 75
	Diabetes: pandemie, o které nikdo nemluví 76
	Jak diagnostikovat diabetes podle odborníků 78
	Diabetes: co ho definuje doopravdy 81
	Nerovnoměrné působení inzulinové rezistence 83
	Glukóza v krvi: dávka DĚLÁ jed 86
	Nepřímý účinek: poškození způsobené nadbytkem inzulinu 91
	Cukr potřebuje výstražný štítek 93

Kapitola 5	Lež o ztučnění jater	95
	Ztučnění jater v historii: bon appetit čili dobrou chuť!	96
	Patologie nealkoholového ztučnění jater	97
	Jak diagnostikujeme nealkoholové ztučnění jater	98
	Co způsobuje ztučnění jater (tukovou chorobu jater)	100
	Současná situace: kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy a kdo může za jeho konzumaci	109
	Omezení fruktózy nemusí stačit	109
	Zpátky ke lži	110
Kapitola 6	Lež o hypertenzi	113
	Co je krevní tlak?	114
	Proč je hypertenze špatná?	116
	Příčiny hypertenze	118
	Obrana proti lži: máme hypertenzi léčit léky?	124
Kapitola 7	Lež o kardiovaskulárních onemocněních	127
	Skutečná fakta o kardiovaskulárních onemocněních	128
	Hypotéza o dietních příčinách srdečních chorob	129
	Cholesterol v krvi	131
	Proč se upínáme na LDL-C?	133
	Jakou roli hraje LDL-C podle vědy, nikoli podle obchodu	138
	Další rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění	139
	Co je endoteliální glykokalyx a proč na něm záleží	141
Kapitola 8	Lež o rakovině	143
	Co je rakovina?	145
	Vyříznout, spálit, otrávit	146
	Kdo vyhrává válku s rakovinou?	147
	Doktor Otto Warburg a jeho objev	148
	Souvislost mezi DNA a rakovinou	149
	Důkazy podporující somatickou mutační teorii	150
	Důkazy zpochybňující somatickou mutační teorii	152
	Sekvenování DNA: odpověď na rakovinu?	154
	Rakovina jako návrat ke starým zvykům: atavistický model	156
	Známé příčiny rakoviny	158
	Minimalizace rizika rakoviny	158
Kapitola 9	Lež o Alzheimerově nemoci	161
	Epidemie Alzheimerovy nemoci	162
	Stadia Alzheimerovy nemoci	163
	Příčina známá? Betaamyloidová teorie Alzheimerovy nemoci	165
	Alternativní teorie a kruté pravdy	167
	Utajovaná souvislost s poruchou metabolismu	169
	Experimentální léčba	172

Kapitola 10	Lež o duševním zdraví	175
	Současný model duševního zdraví	178
	Smutný stav léčby duševních poruch a nemocí	180
	Může metabolické onemocnění způsobovat i duševní nemoci?	181
	Metabolická terapie pro duševní zdraví	184
	Naděje na duševně zdravou budoucnost	188
Kapitola 11	Lež o dlouhověkosti	189
	Dividenda dlouhověkosti	191
	Hypotéza opotřebení	192
	Hyperfunkční teorie dlouhověkosti	198
	A co dlouhověkost jako taková?	211
	Léky versus životní styl	214
Kapitola 12	Plán	217
	Osivo, nebo půda?	217
	Představujeme... plán	220
	Plán, část I: výživa	220
	Prevence chorob a zdravý životní styl: nezpracované potraviny jako před zemědělskou revolucí	221
	Plán, část II: další faktory	233
	Plán, část III: hlubší ponor a biohacking	237
	Biologické hodiny	239
	Praktická opatření	243
	Nejnovější doporučení	248
	Jak to se mnou dopadlo?	248
	Myšlenky na závěr knihy	251
	Pravda osvobozuje – žijte nejlepší život	253
	Lži, které jsem učil na medicíně – doprovodná příručka	255
	Doporučená literatura k dalšímu čtení a studiu	257
	Řekněte mi, co si myslíte	261
	Poděkování	263
	Poznámky	267
	Jmenný rejstřík	295
	Věcný rejstřík	297
	O autorech	305
	Napsali o knize...	307