

Obsah

Mýty a lži	11
------------------	----

* * *

Mýtus nezdravého alkoholu v jakémkoli množství	18
--	----

Mýtus o bílkovinách ve stravě a škodlivých živočišných bílkovinách	26
---	----

Mýtus o zbytečných biopotravinách	33
---	----

Mýtus zdravých brambor	39
------------------------------	----

Mýtus neúčinných bylin	43
------------------------------	----

Mýty o cukru	52
--------------------	----

Mýty o pohybu a „aerobním“ cvičení	58
--	----

Mýty o dětském spánku a výživě	67
--------------------------------------	----

Mýtus zbytečných doplňků stravy	72
---------------------------------------	----

Mýtus fluoridu pro zdravé zuby	81
--------------------------------------	----

Mýtus genů jako hlavního faktoru zdraví	87
---	----

Mýtus zcela bezpečné hormonální substituční terapie	98
---	----

Mýtus zlého cholesterolu	103
--------------------------------	-----

Mýtus stravy jako nepodstatného anebo klíčového faktoru ve zdraví	113
--	-----

Mýtus častého jídla během dne	119
-------------------------------------	-----

Mýtus zvaný kalorický příjem – energetický výdej	125
Mýtus o kávě, která odvodňuje a zvyšuje krevní tlak	132
Mýtus nezdravého kokosového oleje	141
Mýtus o jednoznačně zdravé rostlinné stravě	145
Mýtus nezdravého masa	154
Mýty o slunci, opalovacích krémech a vitaminu D	162
Mýtus o mléku jako základním zdroji vápníku	171
Mýtus zdravých rostlinných olejů (ze semen)	177
Mýtus zdravé nízkotučné stravy	185
Mýtus zdravých celozrnných obilovin	194
Mýtus nevhodnosti olivového oleje na vaření	203
Mýtus zdravého ovocného džusu	208
Mýtus osmi sklenic vody	212
Mýtus polotovarů jako součásti naší stravy	217
Mýtus krátkého života v pravěku	222
Problémy bezlepkové stravy	228
Syndrom zvýšené propustnosti střeva	233
Mýtus nezdravého zbytečného půstu	243
Mýtus bezpečných léků na reflux a překyselený žaludek	246
Mýtus prospěšného resveratrolu	253
Mýtus o antibiotikách	258
Mýtus škodlivého sezení	265
Mýtus snídaně jako základu dne	270
Mýtus sóji jako zdravé potraviny	276

Mýtus potřebných osmi až devíti hodin spánku	286
Mýtus zdravého špenátu	293
Mýtus správné diagnostiky štítné žlázy	300
Mýtus medicíny založené na důkazech a spolehlivém výzkumu	303
Mýtus škodlivé soli	315
Mýtus důležitého vápníku v doplňcích a mléčných výrobcích, potřebného pro silné kosti	322
Mýtus zdravého veganství	327
Mýtus nezdravých vajec	337
Mýtus vlákniny proti zácpě	340
Mýtus překyselujících a zásaditých potravin	348

* * *

Abecední rejstřík	354
-------------------------	-----