

1. Úvod. Kto sme, odkiaľ a kam kráčame	11
<i>Slovami Milana Rúfusa: S amputovanými nohami minulosti možno do budúcnosti prísť iba ak na invalidnom vozíku</i>	
2. Prevencia je lepšia ako liečba	16
<i>Ak máme byť úspešní, musíme protivníka – aterosklerózu – poznať</i>	
3. Kedy začať s prevenciou?	18
<i>Ani po päťdesiatke nie je neskoro alebo čím skôr, tým lepšie, rozprávka O troch grošoch</i>	
4. Aby naše dieťa bolo zdravé. Rozhoduje o všetkom genetika?	24
<i>Príbeh z ambulancie plánovaného rodičovstva</i>	
5. Prečo je na vidieku menej astmy a atopického ekzému	31
<i>Dokonalá hygiena alebo radšej stimulovať imunitu, štúdia z alpských dedínok. Prečo je dobré pohladkať koníka?</i>	
6. Cirkadiánny rytmus	34
<i>Dávno prekonaný prežitok z knihy Genezis alebo nevyhnutnosť aj pre súčasníka. Parky tmavej oblohy, Poloniny, Kráľová studňa</i>	
7. Hudba a zdravie	42
<i>Mayerove vlny, muzikoterapia, tajomné oscilácie cievnej steny, pri ktorých klesá krvný tlak. Môže hudba navodiť fibriláciu predsiení?</i>	
8. Čo je a čo nie je stres	46
<i>Pozitívny stres napríklad pri skúškach. Ako bojovať so stresom</i>	
9. Vzduch	50
<i>Čistota, optimálna vlhkosť, prečo nebývať pri diaľnici ani na rušnej križovatke</i>	
10. Voda	54
<i>Filtrovaná, dejonizovaná, destilovaná, štruktúrovaná, mäkká, tvrdá, minerálna – ktorá je pre zdravie najlepšia alebo ako sa dostať z Bratislavy do Ria de Janeiro?</i>	
11. Čierna káva	59
<i>S kofeínom alebo bez kofeínu, ktorá srdcu prospieva, ktorá škodí</i>	
12. Čaj	64
<i>Zelený, hnedý, biely, čierny, v ktorom sú antioxidanty, kde je kofeín</i>	
13. Kakao a čokoláda	68
<i>Ak kakao, tak holandské, ktoré má tradíciu, je dôkladne odtučnené, alkalizované, krásne vonia, alebo radšej plnotučné bez alkalizácie? Tajomstvo Indiánov Kuna</i>	
14. Alkohol	75
<i>Piť či nepiť, to je otázka! Apoštol Pavol, Louis Pasteur a Ján Smrek – poznali odpoveď?</i>	

15. Fajčenie tabaku	79
<i>Alebo tvrdenia plné omylov. Cigarety, cigary, fajky, šišie, elektronické cigarety. Ktoré sú najzdravšie, ktoré neškodia?</i>	
16. Pohyb – základ života	88
<i>10 000 krokov každý deň alebo stačí 30 minút 5 dní v týždni. Schody alebo výťah</i>	
17. Cholesterol	95
<i>Jesť alebo nejesť vajcia, čo zvyšuje cholesterol v krvi človeka?</i>	
18. Perla medzi tukmi	101
<i>Čo dokázali v najšťastnejšej krajine sveta v Dánsku</i>	
19. 150 Najzdravších potravín na svete	113
<i>Ktorá potravina zvíťazila? Dá sa zaobstarať aj na Slovensku? Ako dopadla sója?</i>	
20. Čoho máme na Slovensku v potrave prebytok a čo nám chýba	116
<i>Prejedáme sa maslom a bravčovou masťou? Mlieko a nealkoholické nápoje s glukózovo-fruktózovým sirupom. Čo patrí najmenším?</i>	
21. Vlákna a Denis Burkitt	120
<i>Na čo prišli na bojovej lodi King George V.</i>	
22. Ktorý tuk je najlepší?	125
<i>Repkový, slnečnicový, kokosový, olivový, bravčová masť, maslo</i>	
23. Vitamín D, Cholekalciferol, vitamín rozpustný v tukoch alebo hormón	128
<i>Sir Edward Mellanby, MD a jeho šľachtický titul</i>	
24. Nina Teicholzová a jej bestseller denníka New York Times: Veľké tukové prekvapenie	132
<i>Antropológ Dr. Aleš Hrdlička a Indiáni v Arizone</i>	
25. Čomu sa vyhýbať a čo vyhľadávať	137
26. Ako si správne merať krvný tlak	139
27. Všetkého veľa škodí. Platí to vždy aj o hmotnosti?	142
28. V lekárni	150
29. Záver	152
30. Použitá literatúra	155
Podakovanie	158
O autorovi	159