OBSAH

I. JEDLO

1. Lieky na tanieri 8
2. Bryndza ako liek 18
3. Nebezpečné ovocie? 28
4. Terorizmus zdravej stravy 42
5. Strašiak menom cholesterol 54
6. Mýty o potravinách 66
7. Dá sa kúpiť zdravie v tabletkách? 82
8. Tuky ako liek 92
9. Liečivé rastliny nie sú placebo 104
10. Tajomný hormón noci 114

II. TELO

11. Vysoký tlak. Skrytý ničiteľ srdca či obličiek 126
12. Chrbtici škodí nadváha aj veľa sedenia 138
13. Zachráňme si oči 148
14. Čistička tela v ohrození 158
15. Tajomstvo ukryté v kvapke krvi 168
16. Ako nás vie potrápiť štítna žľaza 180
17. Ušiam škodí najviac hluk a stres 192
18. Aj vám ide prasknúť hlava? 202
19. Kĺby. Boľavé hýbače nášho tela 212
20. Pri rakovine zlyhávame všetci 224