

OBSAH

PŘEDMLUVY	6
Jaroslav Zvěřina	
Michael Vít	
ÚVOD	10
DOBŘÍ PŘÍTEL	13
Alkohol není metla lidstva	
Přátelské dary	
Alkohol a smysl života	
Ekonomický přínos	
Důležité aspekty	
Kdyby přestal existovat	
Malá anketa	
BLAHODÁRNÝ LÉK	36
Alkohol a zdravotní stav	
Pozitivní vliv na zdraví	
Výsledky výzkumů,	
Výzkum prof. Šimánka	
RIZIKA	46
Rizika nadměrné konzumace	
Negativní důsledky	
Alkoholismus	
Abstinence	

VÝZNAMNÉ SKUTEČNOSTI	58
Alkohol sám o sobě neškodí	
Funkce alkoholických nápojů	
Masivní pití	
Je vůbec alkohol droga?	
Alkohol v lidské historii	
Kvalita života	
Alkohol a řízení	
Zajímavé srovnání	
MILITANTNÍ ABSTINENTI	83
Nepravdivá tvrzení	
Braňme se	
Nesmyslné prohibice	
Deset otázek bojovníkům	
OPTIMÁLNÍ KONZUMACE	95
Rozumný přístup	
Desatero kultivované konzumace	
Kladný vztah k alkoholu	
Výchova ke kultivované konzumaci	
Odpovědnost	
Obrana proti nadměrnému pití	
Asertivita	
Ekonomický návrh	
HUMORISTICKÁ PŘÍLOHA	120
RECESISTICKÁ PŘÍLOHA	145
ZÁVĚREM	156