

# Obsah

Úvod .....	19
------------	----

## Část I: ČÍNSKÁ STUDIE

1. Problémy, kterým čelíme; řešení, která potřebujeme .....	29
2. Dům bílkovin .....	43
3. „Vypínání“ rakoviny .....	57
4. Poučení z Číny .....	81

## Část II: CHOROBY BLAHOBYTU

5. Zlomená srdce .....	121
6. Obezita .....	141
7. Diabetes .....	149
8. Časté druhy rakoviny: nádory prsu, prostaty, tlustého střeva a konečníku .....	159
9. Autoimunitní choroby .....	183
10. Působení zdravé stravy na poruchy kostního aparátu, nemoci ledvin, zraku a mozku .....	201

## Část III: PRŮVODCE SPRÁVNOU VÝŽIVOU

11. Jak správně jíst čili osm zásad zdravé výživy .....	223
12. Dobrá strava je jednoduchá strava .....	237

## **Část IV: PROČ JSTE O TĚCHTO FAKTECH NESLYŠELI DŘÍVE?**

13. Temná stránka vědy .....	249
14. Vědecký redukcionismus .....	265
15. Věda ovlivňovaná průmyslem.....	283
16. Slouží vláda svým občanům? .....	297
17. Všemocná medicína: Či zdraví chrání? .....	309
18. Zastánci zdravé stravy v naší historii .....	325
Dodatek A: Nejčastější dotazy	
Účinky bílkovin ve studiích na laboratorních potkanech.....	333
Dodatek B.: Experimentální plán Čínské studie .....	335
Dodatek C.: Vitamin D v souvislostech .....	341
Literatura .....	349
Rejstřík.....	385
O autorech .....	391
Dodatek k českému vydání: Překlady názvů .....	393