

OBSAH

Úvod.....	5
1. Kde není mléko, není rakovina	7
2. Mléko pod drobnohledem tisíciletí	12
3. Mléko pod drobnohledem desetiletí.....	21
4. Drobnohledný pohled s titulkem Nepijte mléko!.....	30
5. Ještě kardiologové a další specialisté.....	35
Homogenizované mléko není jediným hazardem. Proč pijeme mléko? Hlen. Jak nahradit mléko?	
6. Průřez smetanovým sýrem	42
Výhody mléčných výrobků. Nevýhody mléčných výrobků a náhražek. Psychické a duševní poruchy, duševní a duchovní rozvoj. Degenerativní onemocnění. Pohlavní život. Ještě něco o psychice.	
7. O mléce z kanadských pramenů	50
Mléko – droga.	
8. Pláč nad rozlitym mlékem	53
Podíl mléka na rozvoji mladistvé zločinnosti.	
9. Nebyli jsme pozadu	55
10. Pyramidy – věda horké současnosti	57
11. Opakování – matka moudrosti	61
Mléčné kvašené potraviny – ano! Ale které? Jogurt – šikovně vyrobené smýšlenky kolem <i>Lactobacillu bulgaricu</i> . Ničí jogurt střevní flóru? Kyselina mléčná v polarizovaném světle.	
12. O důležitém takřka telegraficky	71
Co místo mléka a mléčných výrobků? Nevyhnutelná zkáza. Neměli bychom degenerovat.	
13. Východisko – tentokrát podrobněji.....	86
Co zjistili ti nejpovolanejší z nejpovolanejších. I hormony jsou ovlivněny stravou.	

14. Vaše téma.....	105
Vaše důvěra. Obsah vápníku ve 100 g některých potravin.	
Horce aktuální dodatek (ke 3. vydání)	107
Dodatek k dodatku	119
China Health Study	
Prosba ke čtenářům.....	122
Tabulka potravin	123
Dosažitelná literatura	124
Rejstřík.....	126
Obsah.....	130