
OBSAH

ÚVOD	Nebojte se solničky.....	11
1	Ale copak sůl nezpůsobuje vyšší krevní tlak?	17
2	Jsme slaní lidé.....	25
3	Válka proti soli – a jak jsme démonizovali špatný bílý krystal.....	43
4	Co <i>skutečně</i> způsobuje srdeční nemoci?.....	83
5	Uvnitř umíráme hladu	111
6	Rehabilitace krystalu: Jak s chutí na sůl odbourat závislost na cukru	123
7	Kolik soli opravdu potřebujete?	143
8	Sólná kúra: Dopřejte svému tělu, co jeho jest!.....	189
EPILOG	Sáhněte po tom správném bílém krystalu.....	217
PŘÍLOHA 1	223
PŘÍLOHA 2	231
PŘÍLOHA 3	233
POZNÁMKY	235
PODĚKOVÁNÍ	275
REJSTŘÍK	277