

# 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,<br>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: Čí zdraví chrání?.....    | 309 |
| 18. Zastánci zdravé stravy v naší historii ..... | 325 |

## Dodatek A: Nejčastější dotazy

|   |     |
|---|-----|
| Účinky bílkovin ve studiích na laboratorních potkaních..... | 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 |
|--|-----|