

Obsah

Úvod	7
Zkratky	9
1. Co se přidává do vody a potravin	11
1.1 Fluoridy v prevenci zubního kazu	12
1.2 Jak nám škodí hliník	19
1.3 Nebezpečný aspartam	21
1.4 Něco málo o medu	27
1.5 Záludný glutamát.	28
1.6 Margaríny, nebo máslo?	33
1.7 Cholesterol – strašák, nebo přítel?	37
1.8 Aféra melamin	43
1.9 Věda potvrzuje: víno je elixír života	48
1.10 Energetické nápoje	52
1.11 Nikotin: jed, nebo lék?	58
1.12 Nebezpečný muškátový oříšek	62
1.13 „Éčka“ v potravinách	63
1.14 Jak a co tedy jíst a pít?.	66
2. Vitaminy	70
2.1 Denní doporučené dávky (DDD).	71
2.2 Vitaminy a antioxidanty	74
2.3 Vitamin C	80
2.4 Význam vitaminů při snižování hladiny homocysteinu	85
2.5 Málo známé vitaminy skupiny B	88
2.6 Vitamin D: Kam nechodí slunce, tam chodí lékař	96
3. Rizika očkování	104
3.1 Vývoj očkování v USA a jeho důsledky	106
3.2 Jak může očkování poškodit děti?	110
3.3 Očkovací systém v ČR	119
3.4 Chřipka	132
3.5 Fakta o Gardasilu (Silgardu) a Cervarixu	147
3.6 Jak mohou rodiče přispět k bezpečnému očkování dětí?.	158

4. Kosmetika: co nám škodí na kůži i pod kůží	166
4.1 Jak nám může škodit kosmetika?	167
4.2 Hliník v deodorantech a opalovacích krémech	173
4.3 Rtuť ze zubního amalgamu	181
4.4 Botulotoxin – biologická zbraň, nebo moderní kosmetický přípravek?	182
4.5 Vlasy – koruna krásy	190
4.6 Jak může zdraví ženy ovlivnit podprsenka?	196
4.7 AHA kyseliny v péči o pleť	200
4.8 Kosmetika ze zahrádek a domácností	202
5. Domácnost	209
5.1 Snaha o přílišnou čistotu domácnosti může škodit.	209
5.2 Toxikologická rizika kuchyňského nádobí	212
5.3 Škodí nám mikrovlnné trouby?	213
5.4 Spát či nespát na pružinových matracích?	217
5.5 Proč není radno používat kůru citrusových plodů	220
5.6 Co musíme pečlivě schovávat před dětmi	222
6. Toxiny v životním prostředí	226
6.1 Dioxiny, všudypřítomná hrozba	227
6.2 Bisfenoly	231
6.3 Nebezpečí kontaminace rtutí	234
6.5 Je hliník opravdu pro člověka toxický?	237
6.5 Jsou GMO hrozbou pro další vývoj Evropy?	242
6.6 Jak nás ohrožují skleníkové plyny?	247
7. Hormony	253
7.1 Oxytocin – hormon lásky, věrnosti a důvěry	253
7.2 Melatonin – hormon tmy a spánku	258
7.3 Ženské pohlavní hormony	262
7.4 Mladým až do smrti?	274
Rejstřík.	280