

# Obsah

Poděkování – 1. vydání .....	11
Poděkování – 2. vydání .....	13
Úvodní slovo .....	17
Předmluva .....	19
Úvod .....	21

## Část I: ČÍNSKÁ STUDIE

1. Problémy, kterým čelíme, řešení, která potřebujeme .....	31
2. Dům bílkovin .....	47
3. „Vypínání“ rakoviny .....	61
4. Poučení z Číny .....	85

## Část II: CHOROBY BLAHOBYTU

5. Zlomená srdce .....	127
6. Obezita .....	149
7. Diabetes .....	159
8. Časté druhy rakoviny: nádory prsu, prostaty, tlustého střeva a konečníku .....	171
9. Autoimunitní choroby .....	199
10. Osteoporóza, ledvinové kameny, makulární degenerace, šedý zákal, poruchy mozku .....	217

## Část III: PRŮVODCE SPRÁVNOU VÝŽIVOU

11. Jak správně jíst čili Osm zásad zdravé výživy .....239
12. Dobrá strava je jednoduchá strava.....255

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

13. Temná stránka vědy .....271
14. Vědecký redukcionismus .....287
15. Věda ovlivňovaná průmyslem .....307
16. Slouží vláda svým občanům? .....321
17. Všemocná medicína: Čí zdraví chrání? .....337
18. Akademické společenství .....357
19. Zastánci zdravé stravy v naší historii .....369
- Doslov – 2. vydání .....377
- Příloha A: Nejčastější dotazy  
Účinky bílkovin ve studiích na laboratorních potkanech.....383
- Příloha B.: Experimentální plán Čínské studie .....385
- Příloha C.: Vitamin D v souvislostech .....391
- Literatura a poznámky .....399
- Rejstřík.....445
- O autorech .....451
- Dodatek k českému vydání: Překlady názvů .....452