

Obsah

Předmluva	7
Zkratky	9
1. Domovy a pracoviště v době jedové	13
1.1 Překvapení v prachu pod postelí	15
1.2 Bisfenol A	19
1.3 Triclosan	23
1.4 Ftaláty	27
1.5 Čím nám škodí nonylfenol?	29
1.6 V čem spočívá nebezpečí hormonálních disruptorů?	31
1.7 Azbestová hrozba	35
1.7.1 Azbestová hrozba visí nad tisíci školami i nemocnicemi	36
1.7.2 Azbest a jeho zdravotní rizika	38
1.8 Zdravý spánek	41
1.9 Na co bychom měli dbát v interiérech?	42
1.10 Pomáhají nám pokojové květiny	44
2. Zdravé a škodlivé sladkosti	48
2.1 Cukry	48
2.2 Umělá nekalorická sladidla	54
2.3 Xylitol a žvýkačky jako ochrana před zubním kazem?	61
2.4 Čím si (snad) můžeme osladit?	64
2.5 Co tedy máme jíst?	66
3. Nápoje všedních dnů	73
3.1 Čaj	73
3.2 Káva	76
3.3 Mléko	85
4. Potraviny, které naši předkové neznali	91
4.1 Jídlo v historické perspektivě	92
4.2 Potraviny nového typu	94

4.3 Fytosteroly (rostlinné steroly)	97
4.4 Netradiční rostlinné produkty	99
4.5 Netradiční bílkoviny	103
4.6 Netradiční nebo upravené oleje	104
4.7 Netradiční sacharidy a jejich deriváty	107
4.8 Antioxidanty z netradičních zdrojů	110
4.9 Potraviny připravené z geneticky modifikovaných organismů	114
5. Kojení – základ zdraví	122
5.1 Začínáme kojit	123
5.2 Mateřské mléko	124
5.3 Imunologický přínos kojení	125
5.4 Jak dlouho kojit?	126
5.5 Některé rady pro kojící maminky	129
6. Proč jíme jedovatá jídla?	135
6.1 Zaplísňené potraviny a mykotoxiny	135
6.2 Rudý příliv a jedovaté produkty moře	139
6.3 Jedovaté sinice	140
6.4 Jedovatá ryba fugu	141
6.5 Jedovatá kapradina	143
7. Nemoci z léčení	147
7.1 Nežádoucí účinky léků	149
7.2 Antibiotika	152
7.3 Americký bestseller Death by Medicine (Smrt způsobená medicínou)	154
7.4 Také užíváte aspirin?	156
8. Rakovina – nemoc z životního stylu	162
8.1 Tabák a kouření	164
8.2 Pití alkoholu	168
8.3 Rakoviny způsobené dietními faktory	171
8.4 Podíl obezity na vzniku rakoviny	175
8.5 Vliv hormonů na výskyt rakoviny	179
8.6 Faktory životního prostředí	182
8.7 Radioaktivní záření	184

8.8 Čtyřicetiletá válka s rakovinou v USA	185
8.9 Léčení rakoviny a celosvětová realita	187
8.10 Incidence rakoviny v ČR	189
9. Jak začal hliník škodit lidem i přírodě	192
9.1 Hliník ve vodě a potravinách	193
9.2 Hliník ve vakcínách	196
9.3 Kyselá deště	206
9.4 Cesty hliníku v lidském těle	208
9.5 Škodí hliník, nebo prospívá?	213
10. Očkování: kde hledat rady a poučení?	220
10.1 Pro a proti	220
10.2 Jak se přesvědčíme o užitečnosti plošného očkování kojenců a batolat?	225
10.3 Jak selhává účinnost očkování	234
10.4 Diskuse o bezpečnosti očkování proti rakovině děložního čípku	236
10.4.1 Nežádoucí účinky HPV vakcín	237
10.4.2 Výskyt karcinomu děložního čípku v ČR	241
10.4.3 Důkazy o bezpečnosti HPV vakcín u mužů	245
10.4.4 Hodnocení NÚ u žen	247
10.4.5 Kolik stojí prevence karcinomu děložního čípku?	252
10.5 Novinky roku 2011 o očkování proti chřipce	256
10.5.1 Snižuje očkování proti chřipce nemocnost?	257
10.5.2 Očkování dětí proti chřipce	261
10.5.3 Vakcíny proti chřipce	263
10.6 Doslov k 10. kapitole	268
11. Praktické rady rodičům k očkování	275
11.1 U kterých dětí je zvýšené riziko nežádoucích účinků po očkování	275
11.2 Základní bezpečnostní opatření při očkování	277
12. Očkování v pohledu zkušeného pediatra	291
13. Očkování dětí povinné, nebo dobrovolné?	300

14. Najdeme lék na všechny nemoci?	310
14.1 Kam nechodí slunce, tam chodí lékař	311
14.2 Najdeme elixír života a věčného mládí?	320
14.3 Kurkumin je dobrá volba	324
14.4 Astragalus membranaceus – kořen mládí a nesmrtelnosti?	328
Rejstřík	336
Komentáře	340