

1. Úvod. Kto sme, odkiaľ a kam kráčame	9
<i>Slovami Milana Rúfusa: S amputovanými nohami minulosti možno do budúcnosti prísť iba ak na invalidnom vozíku.</i>	
2. Prevencia je lepšia ako liečba	13
<i>Ak máme byť úspešní, musíme protivníka – aterosklerózu – poznať.</i>	
3. Kedy začať s prevenciou?	15
<i>Ani po päťdesiatke nie je neskoro alebo čím skôr, tým lepšie.</i>	
4. Aby naše dieťa bolo zdravé	20
<i>Rozhoduje o všetkom genetika?</i>	
5. Prečo je na vidieku menej astmy a atopického ekzému?	26
<i>Hygiena. Prečo treba stimulovať odolnosť? Štúdia z alpských dedínok.</i>	
6. Cirkadiánnny rytmus	29
<i>Dávno prekonaný prežitok knihy Genezis alebo nevyhnutnosť aj pre súčasníka?</i>	
7. Hudba a zdravie	36
<i>Mayerove vlny, muzikoterapia, tajomné oscilácie cievnej steny pri ktorých klesá napätie a znižuje sa krvný tlak. Môže hudba navodiť fibriláciu predsiení?</i>	
8. Čo je a čo nie je stres	39
<i>Pozitívny stres. Ako bojovať so stresom.</i>	
9. Vzduch	43
<i>Čistota, optimálna vlhkosť, prečo nebývať pri diaľnici ani hlavnej križovatke?</i>	
10. Voda	47
<i>Filtrovaná, dejonizovaná, destilovaná, mäkká, tvrdá, minerálna – ktorá z nich je pre zdravie najvhodnejšia?</i>	
11. Káva	51
<i>Čierna káva s kofeínom alebo dekofeinizovaná, ktorá škodí srdcu?</i>	
12. Čaj	55
<i>Zelený, hnedý, biely alebo čierny – v ktorom sú antioxidanty a kde je kofeín?</i>	

13. Kakao a čokoláda	59
<i>Ak kakao, tak „najlepšie holandské, odtučnené, alkalizované“. Tajomstvo Indiánov Kuna.</i>	
14. Alkohol	65
<i>Piť, či nepiť (alkohol)? To je otázka! Apoštol Pavol, Louis Pasteur a Ján Smrek poznali odpoveď?</i>	
15. Fajčenie tabaku	69
<i>Alebo tvrdenia plné omylov. Cigarety, cigary, fajky, vodné fajky, elektronické cigarety.</i>	
16. Pohyb základný prejav života	76
<i>Aký pohyb potrebujeme a koľko? 10 000 krokov za deň. Ohýbače kolena.</i>	
17. Cholesterol	82
<i>Jesť alebo nejesť vajcia? Čo zvyšuje cholesterol v krvi človeka?</i>	
18. Perla medzi tukmi	87
<i>Alebo ako je to s margarínmi?</i>	
19. Čoho máme prebytok a čo nám chýba?	95
<i>Mlieko, mliečne výrobky, nealkoholické nápoje.</i>	
20. Vlákna a Denis Burkitt	98
<i>Na čo sa prišlo na lodi King George V.?</i>	
21. Ktorý tuk je najlepší?	102
<i>Slnečnicový olej, olivový olej, bravčová masť.</i>	
22. Čomu sa vyhýbať a čo vyhľadávať?	104
23. Ako si správne merať krvný tlak?	106
24. Menej býva viac. Platí to vždy aj pre hmotnosť?	109
25. Záver	116
26. Použitá literatúra	118
PodĎakovanie	121