

**Obsah**

ZKRATKY .....	8
PŘEDMLUVA 2021 .....	10
ÚVOD K DOBĚ JEDOVÉ 2011 .....	13
<b>1. CO SE PŘIDÁVÁ DO VODY A POTRAVIN .....</b>	<b>15</b>
1. 1. Fluoridy v prevenci zubního kazu .....	16
1. 2. Škodlivost hliníku .....	22
1. 3. Nebezpečný aspartam .....	23
1. 4. Nový nepřítel – fruktóza .....	27
1. 5. Záludný glutamát .....	28
1. 6. Margaríny, nebo máslo? .....	32
1. 7. Cholesterol – strašák, nebo přítel? .....	35
1. 8. Aféra melamin .....	40
1. 9. Víno – elixír života .....	44
1. 10. Energetické nápoje .....	48
1. 11. Nikotin – jed, nebo lék? .....	53
1. 12. Nebezpečný muškátový oříšek .....	56
1. 13. Proč nepoužívat kůru citrusových plodů .....	57
1. 14. Ěčka v potravinách .....	58
1. 15. Jak a co tedy jíst a pít? .....	60
Literatura .....	62
<b>2. VITAMINY .....</b>	<b>65</b>
2. 1. Doporučené denní dávky .....	66
2. 2. Vitaminy a antioxidanty .....	70
2. 3. Vitamin C .....	74
2. 4. Význam vitaminů při snižování hladiny homocysteinu .....	78
2. 5. Málo známé vitaminy skupiny B .....	81
2. 6. Kam nechodí slunce, tam chodí lékař .....	88
Závěr .....	92
Literatura .....	93

<b>3. RIZIKA OČKOVÁNÍ</b> .....	95
3. 1. Vývoj očkování v USA a jeho důsledky .....	97
3. 2. Jak může očkování poškodit děti? .....	101
3. 3. Očkovací systém v ČR .....	107
Závěr .....	117
Literatura .....	118
3. 4. Chřipka .....	121
Závěr .....	130
Literatura .....	132
3. 5. Očkování proti rakovině děložního čípku .....	132
Závěr .....	150
Literatura .....	152
<b>4. CO ŠKODÍ NA KŮŽI I POD KŮŽÍ</b> .....	155
4. 1. Jak může škodit kosmetika? .....	156
4. 2. Hliník v deodorantech a opalovacích krémech .....	161
4. 3. Rtuť ze zubního amalgámu .....	167
4. 4. Botulotoxin – biologická zbraň, nebo moderní kosmetický prostředek? ..	168
4. 5. Vlasy – koruna krásy .....	175
4. 6. Jak ovlivňuje zdraví ženy podprsenka? .....	180
4. 7. AHA kyseliny v péči o pleť .....	183
4. 8. Kosmetika ze zahrádek a domácností .....	185
Závěr .....	189
Literatura .....	190
<b>5. DOMÁCNOST</b> .....	191
5. 1. Snaha o přílišnou čistotu domácnosti může škodit .....	191
5. 2. Toxikologická rizika kuchyňského nádobí .....	193
5. 3. Škodí nám mikrovlnné trouby? .....	195
5. 4. Spát, či nespát na pružinových matracích? .....	198
5. 5. Co musíme pečlivě schovávat před dětmi? .....	201
Závěr .....	203
Literatura .....	204

<b>6. TOXINY V ŽIVOTNÍM PROSTŘEDÍ</b> .....	205
6. 1. Dioxiny – všudypřítomná hrozba .....	206
6. 2. Bisfenoly .....	210
6. 3. Nebezpečí kontaminace rtuťí .....	212
6. 4. Toxicita hliníku .....	214
6. 5. Jsou GMO hrozbou pro další vývoj Evropy? .....	219
6. 6. Skleníkové plyny .....	223
6. 7. Škodí lidem elektromagnetická pole a 5G sítě? .....	226
Závěr .....	228
Literatura .....	229
<b>7. DOBA COVIDOVÁ</b> .....	231
7. 1. Koronaviry a covid-19 .....	232
7. 2. Prevence a domácí péče .....	240
7. 3. Imunita .....	257
7. 4. Vakcíny proti covidu-19 .....	262
Závěr .....	290
Literatura .....	294
<b>SLOVNÍČEK CIZÍCH VÝRAZŮ</b> .....	301
<b>REJSTRÍK</b> .....	307
<b>O AUTORECH</b>	
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc. ....	315
prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc. ....	317