

OBSAH

ÚVOD	13
------	----

DÍL I

Podivuhodné lidské tělo	17
-------------------------	----

1. Lék je horší než nemoc 19
2. Vaše tělo – samoobslužná dílna 28
3. Nemoc má mnoho tváří 40
4. Úhelné kameny v mém domě zdraví 46
5. Zažívání: první obranná linie proti nemocem 60
6. Játra: druhá obranná linie proti nemocem 66
7. Žlázy s vnitřní sekrecí: třetí obranná linie proti nemocem 72
8. Vy očima lékaře 78

DÍL II

Když to podivuhodné lidské tělo vypoví	95
--	----

9. Když onemocní děti 97
10. Cholesterol a srdce 108
11. Poruchy ledvin a krevní tlak 121
12. Vaše váha: příliš vysoká nebo příliš nízká 131
13. Od zánětu slepého střeva po ženské potíže 142

DÍL III

Strava – vaše nejlepší medicína	157
14. Proteiny staví tělo	159
15. Proteiny mohou tělo zabít	166
16. Zelenina jako samoléčba	177
17. Mléko a droždí jako potrava a medicína	184
18. Sůl, stimulace a dobrá výživa	192
Slovníček odborných výrazů	202