

OBSAH:

Předmluva: Člověk neumí myslet na zdraví	5 - 9
Úvod: Překvapivý objev lékařské vědy	11 - 16
Kapitola 1. Seznámení s homocysteinem (Hcy)	17 - 29
1.1. Co je to Hcy?	17
1.2. Udržení stálého vnitřního prostředí je podmínkou života a zdraví	18
1.3. Nahlédnutí do biochemie Hcy a její úlohy	18
1.4. Co rozhoduje o metabolizaci Hcy a jeho hladině v krvi	22
1.5. Proč se zvyšuje hladina Hcy v krvi a jaké to má důsledky	25
1.6. Sociální aspekt pomáhá pochopit, že.....	25
1.7. Co se začne dít v organismu při vyšší hladině Hcy (při hyperhomocysteinémii = hyHcy)	26
1.8. Věda třídí hyHcy podle závažnosti, unikla jí ta nejdůležitější	28
Kapitola 2. Poznatky o Hcy a hyHcy změnily mnohé poznatky na racionální výživu	31 - 43
2.1. Nutriční (výživové) příčiny hyHcy	31
2.2. Výčet hříchů v našem stravování nekončí	35
2.3. Vegetariánská strava a Hcy, jak dodat vitamíny všem	36
2.4. Cholesterol	38
2.5. Cholesterolová teorie vznikla jako fikce	42
Kapitola 3. KVO (kardiovaskulární = srdečně cévní onemocnění) - metla lidstva	45 - 68
3.1. Vymezení pojmů a jejich obsahu	45
3.2. KVO a zdravotní stav obyvatel ČR	46
3.3. Zrádnost KVO a některé další problémy	47
3.4. Poznání příčin a rizikových faktorů KVO	50
3.5. Obezita je rizikový faktor vyžadující zvláštní pozornost	54
3.6. Sledování souvislostí mezi hladinami Hcy a cholesterolu je prakticky využitelné	55
3.7. Další důležitá pozorování ze světa a jak je využít	56
3.8. Ještě něco z našich zkušeností s KVO	58
3.9. Další zajímavosti praktického významu	59
3.10. Epidemiologické souvislosti mezi hyHcy a KVO by vydaly na samostatnou knihu	60
3.11. Jak se našel vztah mezi KVO a nádory	64
3.12. Účinky střídmosti v jídlu a hladovění	65
3.13. Dílčí závěry z poznatků o KVO	66

3.14. Souhrn 3. Kapitoly	66
Kapitola 4. Když jeden obor nezjedná ve vědě jasno, pomohou další	69 - 85
4.1. Obory gynekologie, porodnictví a neonatologie přispívají k poznání a pochopení hyHcy	69
4.2. K poznání významu hyHcy přispěly také psychiatrie a neurologie	75
4.3. Projevy hyHcy v gastroenterologii	78
4.4. HyHcy jako příčina zánětlivých revmatických onemocnění	79
4.5. HyHcy zasahuje do imunitních procesů a vyvolává mutace genů	82
Kapitola 5. Porucha buněčného metabolismu Hcy a vznik nádorových onemocnění	87 - 96
5.1. Co víme o vzniku nádorů	87
5.2. Jaké léčebné a preventivní postupy volit ve vztahu k nádorům	90
5.3. Chyby současného systému léčení nádorů	92
Kapitola 6. Teorie vzniku civilizačních chorob není žádná těžká věda – a co dál	97 - 111
6.1. Na okraj teorie o civilizačních chorobách	97
6.2. Obecná teorie vzniku civilizačních chorob	98
6.3. Problémy péče o zdraví v současném stavu zdravotnictví a v blízké budoucnosti	100
6.4. Jak ovlivní poznatky o Hcy péči o zdraví? Značně, ale napřed kritika současného stavu	104
6.5. Jak by mohlo vypadat české zdravotnictví až se zbaví brzd svého rozvoje	110
7. Poněkud dlouhý závěr	113 - 115