

Obsah

Úvod	19
------------	----

Část I: ČÍNSKÁ STUDIE

1. Problémy, kterým čelíme; řešení, která potřebujeme	29
2. Dům bílkovin	43
3. „Vypínání“ rakoviny	57
4. Poučení z Číny	81

Část II: CHOROBY BLAHOBYTU

5. Zlomená srdce	121
6. Obezita	141
7. Diabetes	149
8. Časté druhy rakoviny: nádory prsu, prostaty, tlustého střeva a konečníku	159
9. Autoimunitní choroby	183
10. Působení zdravé stravy na poruchy kostního aparátu, nemoci ledvin, zraku a mozku	201

Část III: PRŮVODCE SPRÁVNOU VÝŽIVOU

11. Jak správně jíst čili osm zásad zdravé výživy	223
12. Dobrá strava je jednoduchá strava	237

Část IV: PROČ JSTE O TĚCHTO FAKTECH NESLYŠELI DŘÍVE?

13. Temná stránka vědy	249
14. Vědecký redukcionismus	265
15. Věda ovlivňovaná průmyslem.....	283
16. Slouží vláda svým občanům?	297
17. Všemocná medicína: Čí zdraví chrání?.....	309
18. Zastánci zdravé stravy v naší historii	325
Dodatek A: Nejčastější dotazy	
Účinky bílkovin ve studiích na laboratorních potkanech.....	333
Dodatek B.: Experimentální plán Čínské studie	335
Dodatek C.: Vitamin D v souvislostech	341
Literatura	349
Rejstřík.....	385
O autorech	391
Dodatek k českému vydání: Překlady názvů	393