

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
Kapitola 1: Věda a fikce	19

PRVNÍ ČÁST: OKOUZLENÍ ANTIOXIDANTY

Kapitola 2: Falešné zlato	35
Kapitola 3: Ochranné působení rostlinných potravin	49
Kapitola 4: Selen: Chybějící kousek skládačky	65

DRUHÁ ČÁST: SLUNEČNÍ VÝŽIVA

Kapitola 5: „D“-ficitní kosti	77
Kapitola 6: „D“-ficitní tělo	87
Kapitola 7: Jak odstranit „D“-ficit	99

TŘETÍ ČÁST: DIETNÍ PARADOXY

Kapitola 8: Módní diety: smlouva s ďáblem?	117
Kapitola 9: Věk lenosti	127
Kapitola 10: Hubení tlouštíci	141

ČTVRTÁ ČÁST: ŽIVOČIŠNÁ STRAVA ÚTOČÍ

Kapitola 11: Co je špatného na mléku?	155
Kapitola 12: Co máte proti masu?	167
Kapitola 13: Může všechno vyřešit rostlinná strava?	179

PÁTÁ ČÁST: GENERAČNÍ ZÁTĚŽ

Kapitola 14: Jste to, co jedla vaše matka	193
Kapitola 15: Výživa pro příští generace	207

ŠESTÁ ČÁST: BEZ TUKŮ TO NEJDE

Kapitola 16: Velký tukový omyl	229
Kapitola 17: Vyčerpaný mozek	243

SEDMÁ ČÁST: PILULKOVÁ INVAZE

Kapitola 18: Nová droga: léky na předpis	257
Kapitola 19: Synergický efekt	271

ZDRAVÍ PRO 21. STOLETÍ

Závěr	289
Odkazy	299
Rejstřík	324