

# Obsah

Prolog.....	9
Nevědomost hříchu činí.....	10

## O CUKRU JINAK

Maskovaná závislost.....	16
Od medu k HFCS.....	22
Jako prasata v žitě.....	29
Není cukr jako cukr.....	41

## JAK VLASTNĚ CUKR ŠKODÍ

Cukr a současná medicína.....	56
Neklidné ostrůvky.....	63
Vliv cukru na vývoj mozku.....	72
Vliv cukru na acidobazickou rovnováhu organismu.....	81
Cukr a vitaminy.....	87
Cukr a zubní kaz.....	95
Cukr a další nemoci.....	100
Sladké mámení v dlouholeté praxi MUDr. Josefa Jonáše.....	114

## JAK Z TOHO VEN

Ani cukr, ani bič.....	150
Syntetická sladidla.....	162
Přírodní sladidla.....	166
Přírodní prostředky.....	174
Základní rady do života bez průmyslového cukru.....	197
Jak si počínat v restauraci.....	203
Jak nakupovat potraviny.....	206
Semafor v jídelníčku.....	212
Svět vitaminů, minerálů a stopových prvků.....	219
Užiteční vězňové.....	227
Bibliografie.....	230
Abecední rejstřík.....	233