



OBSAH

Úvod		9
ČÁST PRVNÍ	PŠENICE: NEZDRAVÁ CELOZRNNÁ OBILNINA	
Kapitola 1	<i>Jaké je to vlastně břicho?</i>	17
Kapitola 2	Zapomeňte na babiččiny koláčky: stvoření moderní pšenice	27
Kapitola 3	Rozpítvaná pšenice	48
ČÁST DRUHÁ	PŠENICE A JEJÍ DESTRUKTIVNÍ VLIV NA ZDRAVÍ OD HLAVY AŽ K PATĚ	
Kapitola 4	„Hele, kámo, nechceš nějaký exorfiny?“ Návykové vlastnosti pšenice	61
Kapitola 5	Začíná vám růst pšeničné břicho: spojitost mezi pšenicí a obezitou	73
Kapitola 6	Haló, zažívací trakte, to jsem já, pšenice. Pšenice a celiakie	94
Kapitola 7	Národ diabetiků: rezistence na pšenici a inzulin	118
Kapitola 8	Kapka kyseliny: pšenice jako bořitelka pH	141

Kapitola 9	Šedé zákalý, vrásky a „vdovské hrby“: pšenice a stárnutí	157
Kapitola 10	Mé částice jsou větší než tvoje: pšenice a nemoci srdce	174
Kapitola 11	Všechno to máte v hlavě: pšenice a mozek	195
Kapitola 12	Koblihová tvář: destruktivní účinky pšenice na kůži	206

ČÁST TŘETÍ ROZLUČTE SE S PŠENICÍ

Kapitola 13	Sbohem, pšenko: začněte žít zdravý, lahodný, bezpšeničný život	221
Epilog		259
Příloha A		264
Příloha B		274
Poděkování		303
Odkazy		306
Věcný rejstřík		328