

OBSAH

PŘEDMLUVY	7
Jaroslav Camplík	
Milan Knížák	
Michael Vít	
Jaroslav Zvěřina	
ÚVODEM	15
DOBŘÝ PŘÍTEL	17
Alkohol není metla lidstva	
Přátelské dary	
Alkohol a smysl života	
Ekonomický přínos	
Důležité aspekty	
Kdyby přestal existovat	
Malá anketa	
BLAHODÁRNÝ LÉK	35
Alkohol a zdravotní stav	
Pozitivní vliv na zdraví	
Jednotlivé produkty	
Výzkum prof. Šamánka	
RIZIKA	43
Rizika nadměrné konzumace	
Negativní důsledky	
Alkoholismus	
Abstinence	
VÝZNAMNÉ SKUTEČNOSTI	52
Alkohol sám o sobě neškodí	
Funkce alkoholických nápojů	
Masivní pití	

Je vůbec alkohol droga?
Alkohol v lidské historii
Alkohol a kvalita života
Alkohol a řízení
Zajímavé srovnání

MILITANTNÍ ABSTINENTI 71

Nepravdivá tvrzení
Braňme se
Nesmyslné prohibice
Deset otázek bojovníkům

OPTIMÁLNÍ KONZUMACE 81

Rozumný přístup
Desatero kultivované konzumace
Kladný vztah k alkoholu
Výchova ke kultivované konzumaci
Odpovědnost
Obrana proti nadměrnému pití
Asertivita
Ekonomický návrh

HUMORISTICKÁ PŘÍLOHA 101

RECESISTICKÁ PŘÍLOHA 122

ZÁVĚREM 131