

ÚVOD	13
------	----

## DÍL I

Podivuhodné lidské tělo	17
-------------------------	----

- |   |    |
|---|----|
| 1. Lék je horší než nemoc                                     | 19 |
| 2. Vaše tělo – samoobslužná dílna                             | 28 |
| 3. Nemoc má mnoho tváří                                       | 40 |
| 4. Úhelné kameny v mém domě zdraví                            | 46 |
| 5. Zažívání: první obranná linie proti nemocem                | 60 |
| 6. Játra: druhá obranná linie proti nemocem                   | 66 |
| 7. Žlázy s vnitřní sekrecí: třetí obranná linie proti nemocem | 72 |
| 8. Vy očima lékaře  | 78 |

## DÍL II

Když to podivuhodné lidské tělo vypoví	95
--	----

- |  |     |
|--|-----|
| 9. Když onemocní děti                          | 97  |
| 10. Cholesterol a srdce                        | 108 |
| 11. Poruchy ledvin a krevní tlak               | 121 |
| 12. Vaše váha: příliš vysoká nebo příliš nízká | 131 |
| 13. Od zánětu slepého střeva po ženskou potíže | 142 |

## DÍL III

Strava – vaše nejlepší medicína	157
14. Proteiny staví tělo	159
15. Proteiny mohou tělo zabít	166
16. Zelenina jako samoléčba	177
17. Mléko a droždí jako potrava a medicína	184
18. Sůl, stimulace a dobrá výživa	192
Slovníček odborných výrazů	202