

Turinys

Vietoj prologo	9
Pratarmė. STEBUKLŲ NEBŪNA, BET BURTININKU TAPTI JŪS GALITE	13
1 skyrius. LĒTINĖS LIGOS YRA TIK ILIUZIJA?	29
2 skyrius. ATSPARUMAS INSULINUI, ARBA MAISTAS GALI TAPTI MŪSŲ VAISTU	39
3 skyrius. TIESUS KELIAS IŠ II TIPO CUKRINIO DIABETO – PER SVEIKĄ MITYBĄ	57
4 skyrius. DIETOS: MAISTAS NĖRA NEI BAUSMĖ, NEI PRIZAS	75
5 skyrius. PROTARPINIS BADAIVIMAS, ARBA SENIAUSIA DIETA PASAULYJE	87
6 skyrius. SKANIAUSIAS KĄSNELIS – PABAIGOJE	101
7 skyrius. KETOGENINĖ DIETA, ARBA DIDELIS RIEBUS SIURPRIZAS	113
8 skyrius. NETINKAMAS MAISTAS ŽALOJA MŪSŲ SMEGENIS	127
9 skyrius. KAS ĮVYKS, JEI KELETĄ SAVAIČIŲ NEVALGYSITE CUKRAUS	145
10 skyrius. BE MAISTO VĖŽYS NEIŠGYVENA	153

11 skyrius. DAŽNAI PAGADINATE ORĄ? PAKALBĖKIME APIE SVEIKĄ VIRŠKINIMĄ	165
12 skyrius. KODĖL SVARBU REGULIARIAI TUŠTINTIS	175
13 skyrius. AR TIKRAI REIKIA IŠGERTI DU LITRUS VANDENS KASDIEN	187
14 skyrius. JUDĖJIMAS IŠSAUGO MŪSŲ ATMINTĮ	201
15 skyrius. NUGARĄ SKAUDA NE VIEN DĖL STUBURO LIGŲ	213
16 skyrius. TRUMPESNIS NEI PENKIŲ VALANDŲ MIEGAS PADVIGUBINA INFARKTO RIZIKĄ	225
17 skyrius. KAI TRŪKSTA LENGVUMO ŠIRDYJE	239
18 skyrius. ANTINKSČIŲ NUOVARGIS, ARBA STRESAS KAUPIASI VISĄ GYVENIMĄ	253
19 skyrius. „DRUGELIAI PILVE“ SU ROMANTIKA NETURI NIEKO BENDRO	269
20 skyrius. LYČIŲ KARAI	275
21 skyrius. SKAIČIAI, KURIUOS PRIVALOTE ŽINOTI	299
Padėka	311