

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
 Część I	
NOWE TŁUSTE PRAWDY	
O NIESŁUSZNIE POTĘPIANEJ SUBSTANCJI ODŻYWCZEJ	25
Biografia tłustego błędu, który sprawia, że jesteśmy chorzy	27
Kłamstwo o cholesterolu	53
Uniwersum tłuszczów, czyli tłuste fakty lekkostrawne!	69
Oleje roślinne – więcej pozoru niż prawdy?	91
TŁUSZCZ – przysmak dla zdrowych komórek.	
Zdrowe komórki = zdrowe ciało	104
Tajemnica brązowego tłuszczu – zagadka o niespodziewanym potencjale zdrowotnym	114
 Część II	
UZDRAWIAJĄCA MOC TŁUSZCZU	
CZYLI JAK ŁATWO ZAPOBIEGAĆ SCHORZENIOM LUB SIĘ ICH POZBYĆ: OD A JAK ADHD DO Z JAK ZAPALENIE DZIAŚEŁ	123
Głowa i układ nerwowy	127
Choroby serca i układu krążenia: koniec z medycyną bez serca	163

Układ pokarmowy	177
Zaburzenia przemiany materii i nadwaga	198
Schorzenia stawów	216
Ból i zmęczenie	
– fibromialgia, zespół chronicznego zmęczenia i zespół przewlekłego bólu	223
Choroby skóry	
(trądzik, łupież, atopowe zapalenie skóry, trądzik różowaty, plamy starcze):	
skóra jako zwierciadło duszy? I tłuszcze	230
Rak – jak rozpoznać i pokonać właściwego wroga	251
Chora dusza	261
Nie jesteś chory, ale możesz być zdrowszy	
– najlepsze porady dla chcących spowolnić procesy starzenia, starających się o dzieci, kobiet w ciąży, karmiących i sportowców	273

Część III

PORTRET TŁUSTYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

CZYLI ZMIANA OLEJU W KUCHNI	297
--	------------

Portret tłustych produktów spożywczych – lupa w dłoń!	314
--	------------

Część IV

CZAS NA TŁUSZCZ

JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ TŁUSZCZU I UZDROWIĆ CIAŁO	383
---	------------

Ankieta zdrowotna	386
------------------------------------	------------

Wszystkie ręce na pokład!	392
--	------------

NAJLEPSZE TŁUSTE PRODUKTY SPOŻYWCZE I ICH PRZYJACIELE (LISTA ZAKUPÓW)	397
Czas na tłuszcz – nowe rytuały	409
Płucz, jeśli możesz! Płukanie ust olejem jako panaceum	414
Epilog	417
Sprawdź się – ankieta	422
Słowniczek	427
Przypisy	435
Podziękowania	463
Indeks	465