

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie.....	7
-------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA. PSZENICA – NIEZDROWE ZBOŻE.....

Rozdział 1. Jaki brzuch?	13
Rozdział 2. To nie są babeczki twojej babci – skąd się wzięła współczesna pszenica	25
Rozdział 3. Pszenica zdekonstruowana.....	46

CZĘŚĆ DRUGA. NEGATYWNY WPŁYW PSZENICY NA ZDROWIE CAŁEGO ORGANIZMU

Rozdział 4. Hej, chłopie, kupisz trochę egzorfin? Uzależniające właściwości pszenicy.....	59
Rozdział 5. Twój pszenenny brzuch zaczyna być widoczny – związek pszenicy z otyłością.....	72
Rozdział 6. Pszenica w jelitach. Porozmawiajmy o celiakii. . .	93
Rozdział 7. Państwo cukrzycy – pszenica i insulinooporność.	116
Rozdział 8. Kapiący kwas – pszenica jako wielka mąciicielka pH	140
Rozdział 9. Katarakty, zmarszczki i wdowie garby – pszenica a procesy starzenia	156

Rozdział 10. Moje cząsteczki są większe od twoich – pszenica i choroby serca	174
Rozdział 11. To wszystko siedzi w twojej głowie – wpływ pszenicy na mózg.....	195
Rozdział 12. Ciastowata twarz – destrukcyjny wpływ pszenicy na skórę.....	206
CZĘŚĆ TRZECIA. POŻEGNANIE Z PSZENICĄ	221
Rozdział 13. Zdrowe i smaczne życie bez pszenicy	223
Epilog	261
Dodatek A. Poszukiwanie pszenicy tam, gdzie nie powinno jej być	266
Dodatek B. Zdrowe przepisy na zmniejszenie pszennego brzucha.....	276
Podziękowania.....	304
Przypisy	307