

Spis treści

Wstęp	11
Przedmowa	17
I. Czy popularne leki przeci bólowe zabijają ludzi?	19
Groźne, choć powszechnie dostępne	21
Lek, który zabił 60 tysięcy osób w USA	23
Badania, o których niechętnie się mówi	24
Miażdżyca potęguje zagrożenie	27
Opowieść o „koksach”	29
Niektóre specyfiki nie lubią się wzajemnie. O groźnych interakcjach	34
II. A może spróbujemy powalczyć z bólem nieco inaczej?	39
Dlaczego warto o tym pomyśleć	41
Mały ręczniczek i ciekący kran	42
Niedobra fabryka w naszym brzuchu	44
„Osobówka” z ładunkiem przeznaczonym dla tira	46
Trudno o zdrowe stawy w otoczeniu zwiótczałych mięśni	47
Dieta też jest ważna. Nadmiar kwasu omega-6 powoduje zapalenia	49
Witamina D3 – „super staw”	50
A może glukozamina?	51
Z naukowego punktu widzenia	54



III. Suplementy niekiedy mogą pomóc, jednak są... niczym ruletka	59
Pastylka i kiełbasa równe wobec prawa	61
O odchudzających „ziołkach” niszczących nerki	62
Pochodne Viagry i sibutraminy w suplementach	63
Odżywki ze sterydami w „prezencie”	64
Dinitrofenol (DNP) – śmiertelne odchudzanie	64
„Dosypki” gratis.....	65
Ziołowe suplementy bez... żadnych ziół	69
IV. O szkodliwości fobii gorączkowej i o tym, czy paracetamol sprzyja astmie	73
Kochani rodzice! Nie wiercie bezwarunkowo reklamom.....	75
Gorączka pomaga walczyć	77
Wszystko ma swoją cenę. Warto pamiętać o możliwych skutkach ubocznych	78
Paracetamol i astma?	79
O tym, co czai się na naszych rękach	81
V. O strzelaniu z armaty do komara, czyli walka z katarem kosztem układu krążenia	87
Przeziębienie? Grypa? Łyknij pastylkę.....	89
Przy okazji dwa słowa o telefonach komórkowych.....	92
Sympatykomimetyki – walka z katarem kosztem układu krążenia.....	93
Kierowco, jesteś alergikiem lub masz katar? Koniecznie to przeczytaj!.....	96
VI. Interakcje powszechnie przepisywanych leków bywają groźne a grejpfruty mogą czasem zabić	105
Wątroba niczym zakorkowane miasto	107
Interakcje kofeiny oraz grejpfrutów z różnymi lekami	109
Sok grejpfrutowy może się okazać śmiertelną trucizną.....	113
Kiedy leki nie znoszą siebie nawzajem.....	117
Nie ma żartów, leki bardzo często wchodzić sobie w drogę	119
Antybiotykoterapia i przyjmowanie innych leków	120
Cytrusy, kofeina i rak skóry	123

VII. Kawa kontra magnez, czyli bzdury serwowane przez reklamy	127
1. Kawa na ławie oskarżonych.....	129
„Mała czarna” a niepotrzebne poczucie winy	129
Skąd taka brzydka opinia o kawie?	130
Co zdrowego zawiera kawa?	133
2. Wpływ kawy na układ krążenia	145
Czy kawa szkodzi sercu?	145
Arytmie? Jakże arytmie?!	146
3. Kawa kontra cukrzyca	165
Kawa bronią w walce z globalną epidemią?	165
Co w kawie działa tak ochronnie?	170
Ochrona przed powikłaniami cukrzycowymi	173
Kawa rozpuszczalna to „sama chemia”?	176
Słodzić? Nie słodzić? Oto jest pytanie	177
4. Z kawą w sukurs wątrobie	183
Wątroba: detoks trwający całą dobę	183
5. Kawa a ochrona różnych narządów wewnętrznych	207
Kamienie żółciowe	207
Rak wątroby	207
Czarna ochrona przed rakiem.....	209
Prostata	210
Trzustka	212
Jelito grube	213
Jama ustna, gardło.....	214
Mózg	215
Skóra	216
Sutek	217
Macica	220
Dlaczego kawa chroni? Możliwe mechanizmy	221
6. Wpływa kawa na układ nerwowy.....	227
Mózg lubi kawę	227
Kawą w depresję	228
Lokata na stare lata. Mózg kocha kawę i... fitness	231
Ochrona przed demencją.....	233
Choroba Parkinsona.....	236
7. Kawa a nasi najmłodsi.....	241
Dzieci i kofeina	241
Kofeina a poczęcie	241
Ile kaw dziennie można wypić w ciąży?	242

Czy matka karmiąca może pić kawę?	244
Kwestia potencji.....	245
8. Obalamy jeszcze parę mitów	247
Czy kawa odwadnia?	247
Kawa złodziejem kości?.....	250
Czy kawa powoduje ślepotę?	253
VIII. Gorzka prawda o cukrze	259
Jesteś pewien, że nie chorujesz na cukrzycę II typu?.....	261
Słodycz oblepiająca białka naszego organizmu.....	262
Cukier postarza!.....	264
Insulinooporność – jak tkanki stają się obojętne	266
Ćwiczenia na receptę	270
IX. Pamiętajmy o orzechach	273
Garść orzechów może uratować życie	275
Zaskakujące, ale... orzechy są sprzymierzeńcem szczupłej sylwetki	276
Oliwa oraz orzechy lepsze dla serca i sylwetki niż ograniczenia tłuszczu	281
Skarbnica dobroczynnych składników przeciwnowotworowych i przeciwzapalnych.....	285
Orzechy trzymają w ryzach poziom cukru we krwi.....	286
Serce kocha orzechy	292
Co dobre dla serca, to dobre dla mózgu	295
Jak pistacje obniżyły poziom złego cholesterolu	297
Orzechami w kamienie żółciowe	298
Przeciw nowotworom	299
X. Radosne wieści dla miłośników czekolady i kakao	307
Indianie kochający kakao nie chorowali na nadciśnienie ...	309
Smakołyk dbający o serce i mózg	311
Czekolada elementem zdrowej diety?.....	314
Cenne składniki ukochanego przez wielu smakołyku	315
Flawanole chronią wnętrze naczyń	317
Czekolada, Viagra i lek przeciwko łysieniu	321
Czekolada kontra nadciśnienie	322
Czekolada chroni przed powstawaniem skrzeplin?.....	324
Dlaczego czekolada jest lepsza dla obwodu bioder niż ciasteczko?	325

.....	326
.....	327

XI. Twój hot dog może cię zabić.....	335
Po pierwsze – rak.....	337
Po drugie – choroby układu krążenia.....	340
Po trzecie – cukrzyca I i II typu	341
Zabawmy się w detektywa i czytamy skład produktów.....	344

XIII. Plastic is not fantastic.....	351
Wszeghobecny naśladowca	353
Ukryty składnik napojów i pokarmów	356
Burzyciel równowagi hormonalnej	357
Dzieci szczególnie narażone	360
BPA szkodzi sercu i powoduje wiele zaburzeń	361
Uwaga na BPA-free.....	366
Nasza biedna przyroda	367

XIII. Co z tym cholesterolem, czyli zrobieni w jajo.....	373
Jaja wracają do łask.....	375
Różne oblicza cholesterolu – liczy się opakowanie.....	378
Naukowcy ogłaszają, że cholesterol w diecie nie jest już wrogiem numer jeden	382
Cenny element diety.....	384
Cholesterol w żółtkach jak kolagen w kremach.....	385