

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ PIERWSZA. PSZENICA – NIEZDROWE ZBOŻE	13
Rozdział 1. Jaki brzuch?	15
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	57
Rozdział 4. Hej, chłopie, kupisz trochę egzorfin? Uzależniające właściwości pszenicy	59
Rozdział 5. Twój pszenny 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 – destruktacyjny 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