

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 pszeniczny 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
mācicielka pH¹⁴⁰

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 pszenicznego
brzucha..... 276

Podziękowania. 304

Przypisy..... 307