

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
Введение .....	19
1 Верьте Богу, а не своему врачу .....	29
2 Так что тут происходит? .....	47
3 Насыщаясь жиром .....	75
4 Ваши кости заслуживают лучшей участи .....	91
5 Действительно ли холестерин — наш враг? .....	103
6 Пшеница не так полезна, как вы думаете .....	117
7 Пирамида пищевой лжи .....	131
8 Физкультура — это здорово, но она не слишком поможет в борьбе с лишним весом .....	143
9 Орехи и семена не вызывают этой проблемы .....	155
10 Будет ли от этого рак простаты? .....	167
11 В женском организме есть не только эстроген .....	181
12 Вирусы смеются над антибиотиками ...	193
13 Соль земли .....	205

14	Все калории сотворены равными .....	215
15	Вызывает ли избыток кальция камни в почках? .....	229
16	У вас в порядке ТТГ, значит, и щитовидная железа — тоже .....	237
17	Если у вас нет рахита, значит, с витамином D все в порядке .....	249
18	Грудное молоко содержит не все, что нужно новорожденному? .....	259
19	Бог создал солнце, Бог создал и вас .....	269
20	Клетчатка необходима для здорового кишечника .....	285
21	Употребление в пищу красного мяса вызывает рак .....	295
22	Вы должны есть много углеводов для питания мозга .....	303
23	Мясо на гриле вызывает рак .....	313
24	Переработанное мясо вызывает рак .....	323
25	Мелкая ложь во спасение .....	333
26	Делайте, как я говорю, и делайте, как я делаю .....	351
27	Дорогие коллеги .....	365
	Эпилог .....	387
	Алфавитный указатель .....	394