

Turinys

Pradžios žodis.....	11
Ižanga.....	15
I DALIS. KINIJOS STUDIJA.....	23
1. Problemos, su kuriomis susiduriame, ir sprendimai, kurių mums reikia.....	25
2. Baltymų namai.....	41
3. Vėžio „išjungimas“.....	57
4. Kinijos pamokos.....	81
II DALIS. PRABANGOS LIGOS.....	119
5. Sužalotos širdys.....	123
6. Nutukimas.....	147
7. Diabetas.....	157
8. Krūties, prostatos ir storosios žarnos (gaubtinės ir tiesiosios) vėžys.....	167
9. Autoimuninės ligos.....	193
10. Kaulų, inkstų, akių ir smegenų ligos.....	211
III DALIS. APIE SVEIKĄ MITYBĄ.....	229
11. Aštuoni sveikos mitybos principai.....	233
12. Ką valgyti.....	247

IV DALIS. KODĖL TO NEGIRDĖJOTE ANKSČIAU?	253
13. Tamsioji mokslo pusė.....	257
14. Mokslinis redukcionizmas.....	271
15. Pramonės „mokslas“.....	289
16. Ar vyriausybė tarnauja žmonėms?.....	303
17. Didžioji medicina: kieno sveikatą jie saugo?.....	317
18. Istorija kartojasi.....	335
A PRIEDAS.	
Keli klausimai ir atsakymai apie baltymus žiurkių tyrime.	343
B PRIEDAS. Kinijos studijos planas.....	345
C PRIEDAS. Dar apie vitaminą D.....	351
Literatūros sąrašas	359
Rodyklė	393