

# TURINYS

Ivadas		9
<b>PIRMA DALIS</b>	<b>Kviečiai: (ne)sveiki</b>	
	visų grūdo dalių produktai	
1 skyrius	Koks pilvas?	17
2 skyrius	Kitoks nei močiutės keksiukas: šiuolaikinių kviečių sukūrimas	29
3 skyrius	Dekonstruoti kviečiai	55
<b>ANTRA DALIS</b>	<b>Kviečiai ir nuo galvos iki kojų sveikatai pražūtingas jų poveikis</b>	
4 skyrius	Ei, žmogau, gal norėtum išsigyti egzorfino? Priklausomybę sukeliančios kviečių savybės	71
5 skyrius	Geriausias kviečių ir nutukimo ryšio įrodymas - „kviečių pilvas“	87
6 skyrius	Sveikas, žarnyne. Cia mes, kviečiai. Kviečiai ir celiakija	113

7 skyrius	Diabetikų tauta: kviečiai ir atsparumas insulinui	141
8 skyrius	„Našlės rauda“: didieji pH naikintojai - kviečiai	169
9 skyrius	Katarakta, raukšlės ir „našlės kupra“: kviečiai ir senėjimo procesas	187
10 skyrius	Mano dalelės stambesnės nei jūsiškės: kviečiai ir širdies ligos	207
11 skyrius	Visa tai jūsų galvoje: kviečiai ir smegenys	233
12 skyrius	Veidas kaip bandelė: ardomasis kviečių poveikis odai	245
<b>TREČIA DALIS Atsisveikinkite su kviečiais</b>		
13 skyrius	Sudie, kviečiai: gyvenkime sveiką ir gardų gyvenimą be kviečių	263
Epilogas		309
A priedas	Paieškokime kviečių netikėtose vietose	315
B priedas	„Kviečių pilvą“ mažinantys sveiki receptai	325
Padėkos		357
Literatūros sąrašas		361