

1. **Úvod. Kto sme, odkiaľ a kam kráčame**9
Slovami Milana Rúfusa: S amputovanými nohami minulosti možno do budúcnosti prísť iba ak na invalidnom vozíku.
2. **Prevenčia je lepšia ako liečba** 13
Ak máme byť úspešní, musíme protivníka – aterosklerózu – poznať.
3. **Kedy začať s prevenciou?** 15
Ani po päťdesiatke nie je neskoro alebo čím skôr, tým lepšie.
4. **Aby naše dieťa bolo zdravé** 20
Rozhoduje o všetkom genetika?
5. **Prečo je na vidieku menej astmy a atopického ekzému?** 26
Hygiena. Prečo treba stimulovať odolnosť? Štúdiá z alpských dediniek.
6. **Cirkadiánnny rytmus** 29
Dávno prekonaný prežitok knihy Genezis alebo nevyhnutnosť aj pre súčasníka?
7. **Hudba a zdravie** 36
*Mayerove vlny, muzikoterapia, tajomné oscilácie cievnej steny pri ktorých klesá napätie a znižuje sa krvný tlak.
Môže hudba navodiť fibriláciu predsiení?*
8. **Čo je a čo nie je stres** 39
Pozitívny stres. Ako bojovať so stresom.
9. **Vzduch** 43
Čistota, optimálna vlhkosť, prečo nebývať pri diaľnici ani hlavnej križovatke?
10. **Voda** 47
Filtrovaná, dejonizovaná, destilovaná, mäkká, tvrdá, minerálna – ktorá z nich je pre zdravie najvhodnejšia?
11. **Káva** 51
Čierna káva s kofeínom alebo dekofeinizovaná, ktorá škodí srdcu?
12. **Čaj** 55
Zelený, hnedý, biely alebo čierny – v ktorom sú antioxidanty a kde je kofeín?

13. Kakao a čokoláda	59
<i>Ak kakao, tak „najlepšie holandské, odtučnené, alkalizované“. Tajomstvo Indiánov Kuna.</i>	
14. Alkohol	65
<i>Piť, či nepiť (alkohol)? To je otázka! Apoštol Pavol, Louis Pasteur a Ján Smrek poznali odpoveď?</i>	
15. Fajčenie tabaku	69
<i>Alebo tvrdenia plné omylov. Cigarety, cigary, fajky, vodné fajky, elektronické cigarety.</i>	
16. Pohyb základný prejav života	76
<i>Aký pohyb potrebujeme a koľko? 10 000 krokov za deň. Ohýbače kolena.</i>	
17. Cholesterol	82
<i>Jesť alebo nejesť vajcia? Čo zvyšuje cholesterol v krvi človeka?</i>	
18. Perla medzi tukmi	87
<i>Alebo ako je to s margarínmi?</i>	
19. Čoho máme prebytok a čo nám chýba?	95
<i>Mlieko, mliečne výrobky, nealkoholické nápoje.</i>	
20. Vlákna a Denis Burkitt	98
<i>Na čo sa prišlo na lodi King George V.?</i>	
21. Ktorý tuk je najlepší?	102
<i>Slnčnicový olej, olivový olej, bravčová masť.</i>	
22. Čomu sa vyhýbať a čo vyhľadávať?	104
23. Ako si správne merať krvný tlak?	106
24. Menej býva viac. Platí to vždy aj pre hmotnosť?	109
25. Záver	116
26. Použitá literatúra	118
Podakovanie	121