

## SADRŽAJ

### Izgledi za zdravlje u novom veku

- O medicini .....	8
- Ishrana na zapadu .....	13
- Savremena ishrana .....	19
- Deca izložena riziku .....	23
- Starenje .....	26

### Bolesti povezane sa načinom života

- Koronarna bolest .....	30
- Ateroskleroza je izlečiva .....	36
- Povišeni krvni pritisak .....	40
- Moždani udar .....	45
- Rak .....	51
- Šećerna bolest .....	58
- Osteoporoza .....	64
- Artritis .....	70
- Gojaznost .....	75
- Alkohol .....	81
- Duvan i bolest .....	86
- Zavisnost od kofeina .....	91
- Legalizovana zloupotreba lekova .....	96

### Razumevanje ishrane

- Varenje .....	102
- Skrob .....	106
- Šećer .....	110
- Hleb .....	115
- Belančevine .....	120
- Mleko .....	126
- Meso .....	132
- Masnoće .....	138
- Holesterol .....	143
- Vlakna .....	149
- So .....	154

- Vitamini, minerali i začinsko bilje .....	159
- Fitohemikalije i antioksidansi .....	165

### Kontrola težine

- Reklame i pomodarstvo .....	172
- Dijete .....	176
- Gazirana pića .....	181
- Slatkiši i grickalice .....	186
- Izgaranje masnoća .....	191
- Kalorije .....	196
- Deca .....	200
- Idealna telesna težina .....	204
- Doručak .....	208
- Sigurnosna formula .....	213

### Prirodni lekovi

- Ishrana .....	218
- Vežbanje .....	223
- Voda .....	228
- Sunčevo svetlo .....	233
- Umerenost .....	238
- Vazduh .....	242
- Odmor .....	246
- Pouzdanje u božansku silu .....	250

### Povezanost uma i tela

- Snaga uma .....	256
- Depresija .....	260
- Stres .....	265
- Endorfini .....	269
- Stvaranje navika .....	274
- Opraštanje .....	278
- Ljubav .....	283

### Završetak

- Jedite tako da budete zdravi .....	288
- Živite tako da budete zdravi .....	290
- Sažetak .....	292