

# Оглавление

Всё, что вы хотели знать о B12

Витамин D и профилактика рака

Проблема йода

Вера и реальность: истина или последствия

Подлинная эпидемия

Знать или верить

Всё ли принято во внимание?

Знание — сила?

Программирование: почему вы верите в то, во что верите?

То, чего вы не знаете, может навредить вам

Как поступать с противоречивой информацией и каверзными вопросами

Какой смысл вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Как вы себя чувствуете?

По крайней мере я здоров

Кто является диктатором вашего здоровья

Исследование открывает секрет, как прожить 14 дополнительных лет

Простые углеводы / сложные углеводы, много углеводов / мало углеводов / никаких углеводов

Все люди разные... в самом деле?

Другие не менее важные условия крепкого здоровья

Пить молоко и вправду естественно?

Остеопороз: болезнь дефицита информации!

Рак молочной железы. Новые тревожные данные

Некоторые факты об индустрии лечения рака молочной железы

Кто является лучшим врачом

Великий целитель сон

Похоже, нам придётся распрощаться с теорией об охотнике-собирателе

Почему большинство диет не работают

Простая пища. Здоровое питание не должно быть сложным

Высокий уровень холестерина: анализ ситуации в широком контексте

Причина сахарного диабета — недостоверная информация

Связь между бюстгальтерами и раком молочной железы

Связь между сотовым телефоном и раком

«Успешно справиться с раком и другими дегенеративными заболеваниями могут только медицинские/фармацевтические компании» — факт или вымысел?

«Для того чтобы поддерживать хорошую физическую форму, делайте упражнения 30 минут в день, от трёх до пяти раз в неделю» — факт или вымысел?

Питание по группе крови — факт или вымысел?

«Кошмарная» диета Аткинса

Азбука естественного питания

Взгляд на сыроедение в более широком контексте

Зачем нам есть сырые продукты

Преимущества питания термически не обработанными продуктами

Дополнительные преимущества растительной диеты. Вегетарианец похож на гибридный автомобиль Prius

Что ещё нужно знать о сыроедении

Переход на здоровую сыроедную диету

Исследования на тему здорового питания

Удивительные открытия исследователей о рационе первобытных людей

Опасности питания продуктами, приготовленными в микроволновой печи

Сыроедение: информация к размышлению

С чем связаны все эти нападки на сыроедение

Об авторе