

DAFTAR ISI

Pendahuluan	ix
1 Saya Pilih Sehat dan Sembuh	1
Patuh Tidak Sama dengan Paham	5
Mengapa Pasien Kabur ke Alternatif?	12
Konsumen Kesehatan yang Cerdas	16
Cerdas Tidak Berarti Main Dokter-dokteran Sendiri	30
2 Tubuh Bukan Mesin yang Hidup	39
Asal Mula Pemikiran Mekanistik Tubuh Manusia	42
Jangan Perlakukan Tubuh Seperti Mesin Rusak!	45
Ketika Sakit Disangkal dan Ditolak	49
Risiko yang Harus Dibayar	54
Rusaknya Nilai Keutuhan, <i>Tragedy of Wholeness</i>	62
3 Pasien Punya Pilihan!	71
Apakah Saya Bisa Lepas Obat atau Menghindari Tindakan Medis?	73
Semua Pertandingan Ada Papan Skor!	78
Teknologi Praktis Bukan untuk Tubuh	81
Makanan Alamiah atau Makanan Budaya?	85

4 Makanan dan Kebiasaan	97
Menilai Makanan Sehat atau Tidak	99
Lingkaran Sesat Menjadi Lingkaran Sehat	105
Awalnya Terpaksa...	112
Kebiasaan Baru Demi Hasil Baru	117
5 Menuju Esok yang Lebih Baik	125
Pilih Kebutuhan, Bukan Kecanduan	126
Hidup Sempel, Bukan Makan Sempel	135
Menjadi Panutan, Bukan Ikut-ikutan	142
Menang di Segala Bidang, Bukan Terjebak di Menang-Kalah	150
Tanggung Jawab Bersama, Bukan Tugas Pemerintah Semata	161
Sepuluh Hal yang (Tidak) Praktis Tapi Logis	179
Daftar Pustaka	198
Tentang Penulis	204