

Obsah

Několik slov od autorky	7
Poděkování	8
Předmluva	9
Slovo úvodem	11
Úvod	13
1. Byla jsem „sugarholikem“	15
2. Narušení vnitřní rovnováhy	29
3. Vše o alergiích	39
4. Rozpad imunitního systému	47
5. Důsledky	59
6. Pomocníci cukru	101
7. Stres	123
8. Cukr a jiné dobroty	131
9. Praktický plán pro dosažení pevného zdraví	137
10. Svépomocné techniky	155
11. Recepty	163
Epilog	181
Glosář	183
O autorce	189