

OBSAH

Předmluva..... 9

Jak s touto knihou pracovat..... 13

ČÁST 1

BOLEST SKRYTÁ V OBILOVINÁCH

Vědecký základ života bez obilí 15

KAPITOLA 1

JAK SI PŘEDSTAVIT SPOJENÍ MEZI BOLESTÍ A OBILOVINAMI?

Proč nám ze „zdravých“ potravin bývá někdy tak špatně 19

KAPITOLA 2

KDE VÁS TO BOLÍ?

Trvalý útěk z cyklu bolesti a marnosti 39

KAPITOLA 3

BOLEST Z OBILNÉHO ZÁNĚTU

Silné svaly a prevence bezlepkového šoku..... 61

KAPITOLA 4

BOLEST A NEROVNOVÁHA VE STŘEVECH

Pravda o „děravém střevě“ a jak jej bezlepková
dieta může léčit, nebo naopak zhoršit..... 81

KAPITOLA 5

BOLEST Z OBEZITY

Viníkem je „obilné břicho“ 105

ČÁST 2

30DENNÍ PROGRAM BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI 123

KAPITOLA 6

CO JÍST A CO NEJÍST

Zbavte se bolesti změnou jídelníčku 127

KAPITOLA 7

KTERÉ DOPLŇKY STRAVY POMÁHAJÍ ELIMINOVAT BOLEST?

Rychloléčba nahrazováním léků vitamíny, minerály

a jinými prostředky 151

KAPITOLA 8

1. AŽ 15. DEN

Odstartujte svůj plán odstraněním všech obilovin ze stravy 167

KAPITOLA 9

16. AŽ 30. DEN

Zbavte se poslední bolesti ve fázi výzvy 197

ČÁST 3

PO 30 DNECH A POZDĚJI 219

KAPITOLA 10

NAD RÁMEC JÍDLA

Jak snížit poškození toxiny, které akumulují účinky obilovin 223

KAPITOLA 11

NAD RÁMEC SVÉPOMOCI

Funkční medicína je budoucností medicíny 243

ČÁST 4

RECEPTY BEZ OBILOVIN, BEZ BOLESTI 259

Poděkování 293

Cenné zdroje 297

Poznámky 299

Slovník pojmů 339

Rejstřík 349