



## Obsah

Předmluva doktora Davida R. Allena.....	7
Úvod .....	11
<b>PROGRAM BEZ LÉKŮ:</b> Nové základy léčení.....	33
<b>PRVNÍ PILÍŘ:</b> Očistěte svou mysl.....	45
<b>DRUHÝ PILÍŘ:</b> Hýčkejte svou duši.....	71
<b>TŘETÍ PILÍŘ:</b> Posilujte tělo .....	105
<b>ČTVRTÝ PILÍŘ:</b> Najděte si svou komunitu .....	143
Program bez léků – Shrnutí.....	166
Doslov.....	170
Další zdroje .....	173
O autorce .....	175