

Obsah

Seznam zkratk a značek použitých v knize	11
<i>Předmluva</i>	
Máte klíč ke svému zdraví	15
<i>Úvod</i>	
Můj příběh	18
<i>1. kapitola</i>	
Začněte od jídla.	35
<i>2. kapitola</i>	
Udělejte vše pro zdravá střeva.	95
<i>3. kapitola</i>	
Zbavte se infekcí	133
<i>4. kapitola</i>	
Výrazně omezte toxiny	165
<i>5. kapitola</i>	
Vyřešte stres.	209
<i>6. kapitola</i>	
Vyladte si hormony	250
<i>7. kapitola</i>	
Stále směřujte vpřed	298

Příloha A

Léčivé recepty – Třicetidenní odlehčení jídelníčku 308

Příloha B

Potraviny – sledování příznaků 335

Příloha C

Jaké je vaše skóre ACE 337

Příloha D

Další možné překážky uzdravení a možnosti komplexní léčby 340

Příloha E

Možnosti léčby, studia a vlastní praxe 347

Příloha F

Použitá a doporučená literatura, užitečné tipy 351

O lékařích a terapeutech z této knihy 362

Poznámky. 366

Poděkování 382