

# TURINYS

IŽANGINIS ŽODIS	7
I VADAS	12
1 SKYRIUS. Autoimuninių ligų pagrindai	25

## I DALIS: MAISTAS KAIP VAISTAS

2 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas	56
3 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas - darbo užrašai	84
4 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas - receptai	123

## II DALIS: KAIP SUPRASTI STRESO SĄSAJAS

5 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas	140
6 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas - darbo užrašai	169
7 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas - receptai	205

## III DALIS: PAGYDYKIME ŽARNYNĄ

8 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną	224
9 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną - darbo užrašai	243
10 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną - receptai	273

## **IV DALIS: PADĖKIME SAVO KEPENIMS**

11 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims	288
12 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims - darbo užrašai	323
13 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims - receptai	351

## **V DALIS: PAPILDOMI PAMAŠTYMAI**

14 SKYRIUS. Infekcijos ir kai kurios autoimuninės ligos	366
IŠVADOS	400
Padėkos	402
I PRIEDAS. Naudingos knygos, kompaktiniai diskai, savarankiškos programos	405
II PRIEDAS. Papildai ir žolelės	408
Pastabos	413
Papildoma literatūra	419
Receptų rodyklė	431
Rodyklė	433