

# Turinys

Ivadas.....	7
-------------	---

## I dalis

1 skyrius. Iki dugno.....	17
2 skyrius. Į plonąjį žarnyną... ir toliau.....	37
3 skyrius. Mikrobiomo karalystė.....	50
4 skyrius. Kokią įtaką biomas daro jums ir kaip jūs galite paveikti savo bioma.....	72
5 skyrius. Sumanaus žarnyno dieta.....	101
6 skyrius. Kiti būdai kaip, pagerinti bioma.....	161

## II dalis

Kaip atgaivinti savo bioma — 2 etapų gydomoji programa .....	187
---	-----

## Receptai

Receptai.....	197
Mitybos planas.....	264
Maisto ir simptomų dienoraštis.....	268
Kita informacija.....	270
Šaltiniai.....	277
Padėka.....	280
Rodyklė.....	281