

TURINYS

Ižanga

PIRMA DALIS. GERINAME MEDŽIAGŲ APYKAITĄ

Pirmas skyrius.	Visa tiesa apie mitochondrijas, laisvuosius radikalus ir maistinius riebalus	18
Antras skyrius.	Kam reikalinga mitochondrijų metabolinė terapija	41
Trečias skyrius.	Baltymų paradoksas	62
Ketvirtas skyrius.	Stebinantį geležies poveikis mitochondrijų sveikatai	76
Penktas skyrius.	Ką valgyti laikantis MMT: švariausias ir naudingiausias kūno kuras	89

ANTRA DALIS. PAŽANGUS GYDYMAS PASITELKUS MITOCHONDRIJŲ METABOLINĘ TERAPIJĄ

Šeštas skyrius.	Prieš pradėdant mitochondrijų metabolinę terapiją	122
Septintas skyrius.	Nuo ko pradėti?	154
Aštuntas skyrius.	Pereinamasis laikotarpis	190
Devintas skyrius.	Ilgai laikantis MMT	210
Dešimtas skyrius.	Badavimo įtaka optimaliai mitochondrijų sveikatai	227
Vienuoliktas skyrius.	Kiti būdai pagerinti mitochondrijų sveikatą	251

Išvados	271
Šaltiniai	273
A priedas. Nuo inkštirų iki širdies ligų: kaip mitochondrijų metabolinė terapija padeda įveikti įvairias ligas	278
B priedas. Riešutų ir sėklų vadovas	303
Padėkos	315
Apie autorių	323
Išnašos	324