

TURINYS

<i>Pratarmė</i>	14
<i>Pastaba</i>	<i>jums</i> 16
I DALIS: Apreiškimai apie skydliaukę	
1 skyrius	
<i>Tiesa apie jūsų skydliaukę</i>	23
2 skyrius	
<i>Skydliaukės virusą aktyvuojantys veiksniai</i>	31
3 skyrius	
<i>Skydliaukės virusas</i>	39
4 skyrius	
<i>Tikroji skydliaukės paskirtis</i>	55
5 skyrius	
<i>Jūsų simptomų ir sutrikimų paaiškinimas</i>	59
6 skyrius	
<i>Skydliaukės vėžys</i>	97
7 skyrius	
<i>Skydliaukės tyrimai</i>	103
8 skyrius	
<i>Skydliaukės gydymas vaistais</i>	107
II DALIS: Didžiausios klaidos, trukdančios sveikti	
9 skyrius	
<i>Tiltas į geresnę sveikatą</i>	119
10 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 1: autoimuninės ligos</i>	127
11 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 2: paslaptingos ligos</i>	131
12 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 3: etiketės vietoje atsakymų</i>	133
13 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 4: uždegimas kaip priežastis</i>	135
14 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 5: mitas apie metabolizmą</i>	139

15 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 6: dėl visko kalti genai.</i>	143

16 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 7: grėsmingosios ketveriukės ignoravimas.</i>	147

17 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 8: viskas jūsų galvoje.....</i>	151

18 skyrius	
<i>Didžioji klaida Nr. 9: savo ligą sukūrėte patys.....</i>	153

III DALIS: Skydliaukės gydymas

19 skyrius	
<i>Laikas susigrąžinti sveikatą.</i>	159

20 skyrius	
<i>Gyvenimas be skydliaukės.</i>	163

21 skyrius	
<i>Įprastos klaidos ir ko reikia vengti.</i>	165

22 skyrius	
<i>Veiksmingai gydantis maistas, žolelės ir papildai.....</i>	175

23 skyrius	
<i>90 dienų skydliaukės rehabilitacija.</i>	189

24 skyrius	
<i>Receptai skydliaukei gydyti.</i>	201

25 skyrius	
<i>Skydliaukės gydymo metodai.</i>	265

26 skyrius	
<i>Pagaliau sveika: vienos moters istorija.</i>	271

IV DALIS: Miego paslaptys

27 skyrius	
<i>Nemiga ir skydliaukė.</i>	279

28 skyrius	
<i>Neišsenkantis jūsų miego šaltinis.....</i>	283

29 skyrius	
<i>Miego sutrikimų priežastys.</i>	287

30 skyrius	
<i>Miego sutrikimų gydymas.</i>	295

31 skyrius	
<i>Kodėl blogi sapnai yra geri.</i>	301
<i>Baigiamasis žodis: jūsų sielos auksas.</i>	303
<i>Išnašos.</i>	305
<i>Rodyklė.</i>	306
<i>Padėkos.</i>	315
<i>Apie autorių.</i>	319