

## TURINYS

Pratarmė.....	9
Įvadas.....	11
Mano istorija.....	13
Kas yra radikali remisija?.....	15
Apie šią knygą.....	17
Prieš pradėdami.....	19
1 skyrius. RADIKALUS MITYBOS POKYTIS.....	23
2 skyrius. SAVO SVEIKATOS KONTROLIAVIMAS.....	56
3 skyrius. VADOVAVIMASIS SAVO INTUICIJA.....	86
4 skyrius. ŽOLELIŲ IR PAPILDŲ VARTOJIMAS.....	116
5 skyrius. UŽSPAUSTŲ EMOCIJŲ PALEIDIMAS.....	144
6 skyrius. TEIGIAMŲ EMOCIJŲ DIDINIMAS.....	175
7 skyrius. SOCIALINĖS PARAMOS PRIĖMIMAS.....	203
8 skyrius. DVASINIO RYŠIO GILINIMAS.....	228
9 skyrius. SVARIŲ PRIEŽASČIŲ GYVENTI TURĖJIMAS.....	265
Išvados.....	287
Padėkos.....	295
Apie autorę.....	301
Papildoma literatūra.....	302
Pastabos.....	304
Rodyklė.....	321