

Turinys

Įvadas. Vėl pasijuskite savimi.....	11
1 dalis. Esminės SOS situacijų priežastys.....	25
1. Jūsų organizmas ir smegenys siunčia SOS signalus.....	27
2. Penkios esminės antinksčių ir skydliaukės funkcijų sutrikimų priežastys...	51
3. Koks yra jūsų tipas? Esminių priežasčių nustatymas.....	91
2 dalis. SOS situacijų sprendimai.....	113
4. Išsivalymas. Pašalinkite maistinius dirgiklius, susigražinkite gebėjimą išgyti.....	115
5. Permąstymas. Nuraminkite sielą ir protą.....	155
6. Taisymas. Pagydykite žarnyną, sustiprinkite imunitetą ir detoksikaciją, atkurkite hormonų pusiausvyrą.....	183
7. Įkrovimas. Pamaitinkite antinksčius ir skydliaukę.....	209
8. Papildymas. Valgykite, kad gyventumėte.....	251
Mintys pabaigai. Kaip užsitikrinti pilnatvę - nuo ląstelių iki sielos.....	265
Receptai.....	267
1 priedas. SOS sprendimų laboratoriniai tyrimai.....	327
2 priedas. Kaip bendradarbiauti su savo šeimos gydytoju (arba susirasti kitą)	333
Šaltiniai.....	337
Padėkos.....	339
Literatūros šaltiniai.....	341