

TURINYS

ĮVADAS. Bakterijų valdomos smegenys	9
1 SKYRIUS. Žmogaus kūnas - tai atogrąžų miškas	19
2 SKYRIUS. Darbui reikia dviejų	35
3 SKYRIUS. Turiu krištolinį rutulį, tai - žarnyno sienelė	64
4 SKYRIUS. Tikrų tikriausia audra	83
5 SKYRIUS. Hipokratas buvo teisingas	104
6 SKYRIUS. Pralaidus žarnynas = pralaidžios smegenys	127
7 SKYRIUS. Pralaidus žarnynas = pralaidus hormonai	146
8 SKYRIUS. Cigaretės, mėsa ir sūris	161
9 SKYRIUS. Viskam yra metų laikas	182
10 SKYRIUS. Programos „Žarnyno galia“ valgymo režimas	193
11 SKYRIUS. Programa „Mitybos paradoksai“ Nr. 2	205
12 SKYRIUS. Programos „Žarnyno galia“ mitybos planas	221
Padėka	299
Šaltiniai	303
Apie autorių	377