TURINYS

ĮŽANGA. Kodėl jautiesi blogai, nors „tyrimai geri"? 7

1 SKYRIUS. Kas yra uždegimas - ir kodėl jis nėra priešas 15

2 SKYRIUS. Maistas, kurstantis ugnį 25

3 SKYRIUS. Maistas, raminantis sistemą 43

4 SKYRIUS. Žarnynas: organizmo pasienio riba 61

5 **SKYRIUS**. Gliukozė: energijos žaidimas, kurio nejauti 79

6 **SKYRIUS**. Nervų sistema: kūnas, gyvenantis kaip pavojuje 91

7 **SKYRIUS**. Miegas: naktinis organizmo remontas 103

8 **SKYRIUS**. Judėjimas: vaistas be tabletės (bet ne per daug) 113

9 **SKYRIUS**. Visceraliniai riebalai ir kepenys: tylus metabolinis uždegimas 123

10 SKYRIUS. Vienatvė, emocijos ir kūnas 135

11 SKYRIUS. Užburtas ratas: kaip viskas susijungia 145

12 SKYRIUS. Kūno signalų abėcėlė 155

13 SKYRIUS. Tyrimai: ką verta aptarti su gydytoju 165

14 SKYRIUS. 30 dienų priešuždegiminis planas 175

PABAIGA. Naujas santykis su kūnu 185