

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA Klucze do dobrego zdrowia znajdują się w twoich rękach <i>dr Mark Hyman</i>	15
WSTĘP Moja historia	19
ROZDZIAŁ 1. Zaczynij od jedzenia	39
ROZDZIAŁ 2. Wylecz swoje jelita	109
ROZDZIAŁ 3. Pozbądź się infekcji	153
ROZDZIAŁ 4. Minimalizuj poziom toksyn	189
ROZDZIAŁ 5. Dotrzyj do źródeł stresu	237
ROZDZIAŁ 6. Zrównoważ swój układ hormonalny	281
ROZDZIAŁ 7. Idź naprzód	335
ZAŁĄCZNIK A. 30-dniowe wakacje od jedzenia – przepisy	347
ZAŁĄCZNIK B. Dziennik żywienia i objawów	379
ZAŁĄCZNIK C. Jaki jest twój poziom ACE?	381
ZAŁĄCZNIK D. Ważne czynniki i wyszkoleni uzdrowiciele	385
ZAŁĄCZNIK E. Znajdź lekarza i sam zostań uzdrowicielem!	395

Załącznik F. Źródła i zalecana literatura	399
O praktykach wymienionych w tej książce	411
Przypisy	415
Podziękowania	436