

# TURINYS

ĮŽANGINIS ŽODIS	7
ĮVADAS	12
1 SKYRIUS. Autoimuninių ligų pagrindai	25

## I DALIS: MAISTAS KAIP VAISTAS

2 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas	56
3 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas – darbo užrašai	84
4 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas – receptai	123

## II DALIS: KAIP SUPRASTI STRESO ŠĄSAJAS

5 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas	140
6 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas – darbo užrašai	169
7 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas – receptai	205

## III DALIS: PAGYDYKIME ŽARNYNĄ

8 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną	224
9 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną – darbo užrašai	243
10 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną – receptai	273

## IV DALIS: PADĖKIME SAVO KEPENIMS

11 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims	288
12 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims – darbo užrašai	323
13 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims – receptai	351

## V DALIS: PAPILDOMI PAMAŠTYMAI

14 SKYRIUS. Infekcijos ir kai kurios autoimuninės ligos	366
---	-----

IŠVADOS	400
Padėkos	402
I PRIEDAS. Naudingos knygos, kompaktiniai diskai, savarankiškos programos	405
II PRIEDAS. Papildai ir žolelės	408
Pastabos	413
Papildoma literatūra	419
Receptų rodyklė	431
Rodyklė	433