

FENOMENALNA KURACJA

dr Wahls

Plan leczenia **stwardnienia rozsianego**
i innych chorób autoimmunologicznych

Dr Terry Wahls

Eve Adamson



vivante

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Część I ZANIM ZACZNIEMY	
Rozdział 1: Życie, choroby i ty	27
Rozdział 2: Reakcja autoimmunologiczna: medycyna konwencjonalna a medycyna funkcjonalna	53
Rozdział 3: Podstawa to koncentracja	73
Część II ODŻYWIANIE A ZDROWIE KOMÓREK	
Rozdział 1: Dieta Wahls – podstawy	89
Rozdział 2: Jak osiągnąć mistrzostwo w diecie Wahls	109
Rozdział 3: Wahls Paleo	149
Rozdział 4: Wahls Paleo Plus	185
Część III NIE TYLKO JEDZENIE	
Rozdział 1: Jak zmniejszyć obciążenie toksynami	213
Rozdział 2: Ćwiczenia i prąd	225
Rozdział 3: A co z lekami, suplementami i medycyną alternatywną?	253
Rozdział 4: Jak zwalczyć stres	285
Rozdział 5: Powrót do zdrowia	299

Epilog: Kończy się moja opowieść, a zaczyna twoja	319
Przepisy	323

DODATKI

<i>Dodatek A:</i> Kompletna lista pokarmów dla diety Wahls	355
<i>Dodatek B:</i> Tabele porównawcze substancji odżywczych	373
<i>Dodatek C:</i> Ważne informacje i adresy	377

Podziękowania	383
Przypisy	385