

SPIIS TREŚCI

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ I. DEKONSTRUKCJA WZORCA

1. Epidemia autoimmunizacji	27
2. Trauma, hormony i przyczyna źródłowa autoimmunizacji	48
3. Zrozumieć autoimmunizację wywołaną traumą	77
4. Trauma jest inna u kobiet i u mężczyzn	97
5. Dlaczego leki farmaceutyczne i psychoterapia mogą nie wystarczać	114

CZĘŚĆ 2. REINTEGRACJA

6. Świadomość ciała	135
7. Badania	150
8. Protokół odżywiania	176
9. Protokół snu i stresu	194
10. Protokół immunomodulacyjny	209
11. Protokół terapii umysł-ciało	224

12. Wszystko, co musisz wiedzieć o substancjach psychodelicznych	239
13. Twój plan autoimmunologiczny	261
 Podziękowania	 273
Glosariusz	275
Przypisy	279
Materiały dodatkowe	343