

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie. Poczuj się znowu sobą	13
-------------------------------------	----

Część I. Skąd płynie sygnał SOS

1. Ciało i mózg wzywają pomocy	31
2. Pięć pierwotnych przyczyn dysfunkcji nadnerczy i tarczycy	61
3. Jak jest z tobą? Rozszyfruj swój stan	111

Część II. Plan SOS

4. Restart. Jak wyeliminować z pożywienia szkodliwe czynniki i przywrócić ciału zdolność samoleczenia	141
5. Reset. Wyciszenie umysłu i emocji	189
6. Rekonstrukcja. Jak uzdrowić przewód pokarmowy, wzmocnić odporność, usprawnić detoksykację i przywrócić równowagę hormonalną	223
7. Reaktywacja. Jak zregenerować nadnercza i tarczycę	251
8. Regeneracja. Jak jeść, by życie kwitło	299

Podsumowanie. Nowa ty od pojedynczej komórki po duszę	315
Przepisy. Regeneracja od kuchni	317
Apendyks I. Badania laboratoryjne	375
Apendyks II. Jak współpracować z lekarzem – lub znaleźć innego	381
Źródła	385
Podziękowania	387
Odnośniki	389
Indeks	395