

SPIS TREŚCI

Ukryta pandemia - przedmowa autorstwa dr. Marka Hymana.....	9
Wstęp	17

CZĘŚĆ I CZYM JEST PROTOKÓŁ TIGER

ROZDZIAŁ 1.	Wprowadzenie – kiedy układ odpornościowy szwankuje.....	33
ROZDZIAŁ 2.	Toksyny – brakujący element układanki.....	51
ROZDZIAŁ 3.	Infekcje – powód zaburzenia równowagi immunologicznej.....	87
ROZDZIAŁ 4.	Jelita – podstawa zdrowia układu odpornościowego.....	111
ROZDZIAŁ 5.	Odżywianie – nadwrażliwość pokarmowa i dieta fazy pierwszej ...	133
ROZDZIAŁ 6.	Odpoczynek – pojęcie umysłowego i emocjonalnego odpoczynku oraz zrozumienie własnego układu nerwowego	163

CZĘŚĆ II JAK ZASTOSOWAĆ PROTOKÓŁ TIGER

ROZDZIAŁ 7.	Toksyny – detoks i poprawianie funkcjonowania wątroby.....	183
ROZDZIAŁ 8.	Infekcje – identyfikacja i eliminacja zakażeń	203
ROZDZIAŁ 9.	Jelita – przywrócenie równowagi mikrobioty jelit (i jamy ustnej) ..	217
ROZDZIAŁ 10.	Odżywianie – naturalne prebiotyki i dieta fazy drugiej	243
ROZDZIAŁ 11.	Odpoczynek – narzędzia pozwalające go zoptymalizować	277

CZĘŚĆ III

WKROCZENIE NA WYŻSZY POZIOM ZDROWIA

ROZDZIAŁ 12.	Modulacja układu odpornościowego.....	309
ROZDZIAŁ 13.	Jak postąpić w razie braku poprawy.....	327
ROZDZIAŁ 14.	Połączenie wszystkich dobrych rad: suplementy diety i dalsze kroki.....	339
Wnioski		357
14-dniowy plan żywieniowy.....		359
Przepisy w protokole TIGER		365
Podziękowania		423
Bibliografia		425
Indeks.....		475
O autorze.....		501