

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne (J.J. Virgin)	7
Jak korzystać z tej książki	11
CZĘŚĆ 1. ZBOŻOWY BÓL.....	13
Rozdział 1. Na czym polega związek zboża z bólem? ...	17
Rozdział 2. Gdzie was boli?	38
Rozdział 3. Ból wywoływany przez zbożowy stan zapalny	63
Rozdział 4. Ból wywoływany przez brak równowagi w jelitach	86
Rozdział 5. Ból związany z otyłością.....	114
CZĘŚĆ 2. 30-DNIOWY PROGRAM POŻEGNANIA ZE ZBOŻOWYM BÓLEM	137
Rozdział 6. Co jeść, a czego nie jeść	140
Rozdział 7. Które suplementy pomagają eliminować ból?	166
Rozdział 8. Dni od 1 do 15	185
Rozdział 9. Dni od 16 do 30	220
CZĘŚĆ 3. PO 30 DNIACH	245
Rozdział 10. Poza jedzeniem	248
Rozdział 11. Poza pomaganiem samym sobie.....	272

CZĘŚĆ 4. PRZEPISY NA POTRAWY	
NIEZAWIERAJĄCE ZBÓŻ I NIEPOWODUJĄCE	
BÓLU	291
Podziękowania	327
Cenne zasoby wiedzy	331
Przypisy	334
Słowniczek	372