

	PROLOG	4
1	PLATOŃSKI MODEL TALERZA	9
2	ZAPALENIE – NIEPROSZONY GOŚĆ	19
3	BITWA O JELITO	33
4	WITAJ W KUCHNI PRZECIWZAPALNEJ	49
	Zalecenie nr 1	53
	Naucz swoją rodzinę spędzać czas wolny bez słodyczy	
	Zalecenie nr 2	71
	Poluj na składniki odżywcze	
	Zalecenie nr 3	91
	Objadaj się warzywami	
	Zalecenie nr 4	121
	Tłuszcz wybieraj z namaszczeniem	
	Zalecenie nr 5	139
	Zmniejsz temperaturę	
	Zalecenie nr 6	155
	Pozwól organizmowi zregenerować się od czasu do czasu	
5	EPILOG	181
	BIBLIOGRAFIA	182
	DZIĘKUJEMY	185