

dr Susan S. Blum

Michele Bender

Przedmowa: dr Mark Hyman

Program uzdrawiający układ odpornościowy

Lepsza odporność bez chorób
autoimmunologicznych w 4 krokach

Vital
GWARANCJA JAKOŚCI

Spis treści

PRZEDMOWA doktora Marka Hymana	13
WPROWADZENIE	19

Rozdział 1: Choroby autoimmunologiczne	
– informacje podstawowe	35

Część I:

POŻYWIENIE JAKO LEKARSTWO

Rozdział 2: Pożywienie jako lekarstwo	71
Rozdział 3: Pożywienie jako lekarstwo – część praktyczna	107
Rozdział 4: Pożywienie jako lekarstwo – przepisy.....	155

Część II:

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Rozdział 5: Radzenie sobie ze stresem.....	175
Rozdział 6: Radzenie sobie ze stresem – część praktyczna	211
Rozdział 7: Radzenie sobie ze stresem – przepisy	257

Część III:

LECZENIE JELIT

Rozdział 8: Leczenie jelit.....	279
Rozdział 9: Leczenie jelit – część praktyczna.....	305
Rozdział 10: Leczenie jelit – przepisy	341

Część IV:

WSPIERANIE PRACY WĄTROBY

Rozdział 11: Wspieranie pracy wątroby	359
Rozdział 12: Wspieranie pracy wątroby– część praktyczna	403
Rozdział 13: Wspieranie pracy wątroby– przepisy	437

Część V: INFORMACJE DODATKOWE

Rozdział 14: Infekcje a choroby autoimmunologiczne	455
Zakończenie	499
Podziękowania	501
Aneks I: Pomocne książki, płyty CD i programy	505
Aneks II: Przewodnik po suplementach i ziołach	509
Aneks III: Wskazówki odnośnie zdrowej diety oraz zakupów	515
Aneks IV: Zdrowe, odtruwające przekąski o działaniu przeciwzapalnym	525
Przypisy	527
Literatura uzupełniająca	533
Pytania i odpowiedzi – wywiad z doktor Susan Blum	545