

# OBSAH

## **I. část Epidemie autoimunity**

- 1 Moje – a vaše – cesta s autoimunitou . . . . . 11
- 2 Mýty a fakta o autoimunitě . . . . . 39
- 3 Sám sobě nepřítelem: Jak funguje autoimunita. . . . . 53

## **II. část Ke kořenům**

- 4 Uzdravení trávicí trubice . . . . . 75
- 5 Vyřadte lepek, obiloviny a luštěniny . . . . . 97
- 6 Zkrocení toxinů . . . . . 125
- 7 Vyléčení infekcí a zmírnění stresu . . . . . 157

## **III. část Seznamte se s metodou**

- 8 Uvedení programu The Myers Way® do praxe . . . . . 183
- 9 Váš třicetidenní program: Jídelníček a recepty . . . . . 201

## **IV. část Řešení pro život**

- 10 Program The Myers Way® jako životní cesta . . . . . 289
- 11 Jak se pohybovat v medicínském bludišti . . . . . 305
- 12 Svět naděje: Úspěšné příběhy . . . . . 313

Poděkování . . . . .	328
Dodatek A: Geneticky modifikované organismy (GMO) . . . . .	330
Dodatek B: Těžké kovy. . . . .	335
Dodatek C: Toxické plísně. . . . .	338
Dodatek D: Celostní stomatologie. . . . .	342
Dodatek E: Detoxikace domova . . . . .	347
Dodatek F: Lepší kvalita spánku . . . . .	351
Dodatek G: Dotazník programu The Myers Way® na příznaky. . . . .	354
Zdroje . . . . .	356
Vybraná literatura . . . . .	357
Poznámky . . . . .	386
Rejstřík . . . . .	387