

OBSAH



Předmluva	9
Úvod	
Myšlenky na jídlo: propojení s intuicí	11
KAPITOLA 1	
Jak nahoře, tak dole: Obousměrné propojení tělesného a emočního světa	15
KAPITOLA 2	
Střevo: Fyziologie druhého mozku	27
Kapitola 3	
Pocity: Stres, trauma a jak si emocionální zánět nachází svůj domov	47
KAPITOLA 4	
Je emocionální zánět to, co vám podkopává zdraví?	63
KAPITOLA 5	
Nakrmte střeva i mozek	77
KAPITOLA 6	
Nakrmte svou mysl a své srdce	91
KAPITOLA 7	
21denní plán obnovy vnitřních pocitů	111
KAPITOLA 8	
Jídlo jako lék a meditace – recepty	155
KAPITOLA 9	
Život bez emočního zánětu	215
Literatura a zdroje	219
Poděkování	230
O autorovi	232