

TURINYS

Prisistatymas. Kas aš esu.....	7
Anonsas. Apie ką ši knyga.....	8
Padėkos. Tariu AČIŪ	9
1 skyrius. Mano istorija. Kaip tapau kitokia gydytoja.....	11
2 skyrius. Pacientai – didžiausi mano mokytojai	19
3 skyrius. Pradėkime nuo tuščio lapo, arba Pirmas vizitas. Koks jis?.....	28
4 skyrius. Dėl ko man patinka endobiogenika ir jos principai	33
5 skyrius. Ar gydytojas visada objektyvus?	48
6 skyrius. Pažvelkime į ligą kitu kampu. Diabetas	53
7 skyrius. Vydūno išmintis gyva mūsų mintyse ir širdyse	63
8 skyrius. Lytėjimas. Taip ir ne	75
9 skyrius. Pakalbėkime apie simptomus	82
10 skyrius. Apie stresą, stresavimą ir distresą.....	87
11 skyrius. Adaptacija. Kiek daug mūsų kūnas pakelia	104
12 skyrius. Imunitetas. Apie visiems žinomas tiesas kiek kitaip	121

13 skyrius. Mikrobiomas – kiekvieno skirtingas ir ypatingas	145
14 skyrius. Mažųjų ligos. Užsikrėtė, peršalo ar mama tiesiog pavargo?	156
15 skyrius. Kas aktualu kiekvienai moteriai	170
16 skyrius. Ką turi žinoti kiekvienas vyras	180
17 skyrius. Amžėjimo pavojai. Kiek tikri, kiek įkalbėti?	194
18 skyrius. Ligos prasmė	210
19 skyrius. Psichosomatika – pilkasis mūsų problemų kardinolas	228
20 skyrius. Žmogus turi galią keisti prisiminimus	245
21 skyrius. Ko galėtume pasimokyti iš protėvių?	255
22 skyrius. Baimės, nerimas, neryžtingumas. Kaip reaguoti ir veikti?	260
Pabaigos žodis	271
Literatūros sąrašas	273