

תוכן העניינים

7.....	הקדמה למהדורה העברית.....
9.....	פתח דבר.....
13.....	מבוא: החוכמה הטמונה בנו.....
19.....	פרק 1: הבטן מדברת.....
29.....	פרק 2: התחנה המרכזית הגדולה: הכירו את הידידה הטובה שלכם.....
41.....	פרק 3: המוות מתחיל במעי הגס.....
51.....	פרק 4: אל תהרגו את השליח!.....
57.....	פרק 5: המזון: אויב או ידיד?.....
	פרק 6: תזונה על פי "חוכמת הקישקע": כיצד לבנות יחסים בריאים עם המזון.....
103.....	פרק 7: מי הם "עושי הצרות" של הבטן.....
115.....	פרק 8: להתחבר לקישקע: כיצד לרקום יחסים טובים עם הבטן.....
143.....	פרק 9: ניקוי פנימי על פי "חוכמת הקישקע".....
163.....	פרק 10: אז מה עושים?.....
223.....	סיכום: עם מה המעיים שלנו יכולים להתמודד.....
225.....	נספח א': "חוכמת הקישקע" על קצה המזלג.....
229.....	נספח ב': בדיקות שגרתיות של מערכת העיכול.....
233.....	מילון מונחים.....
241.....	ביבליוגרפיה.....
245.....	מפתח העניינים.....