

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.	6
Введение. Раковый кризис	10
Глава 1. Метаболический подход	23
Глава 2. Оцениваем свою среду	31
Глава 3. Генетика, эпигенетика и нутригеномика	41
Глава 4. Сахар, рак и кетогенная диета	73
Глава 5. Канцерогены, рак и детоксикация	102
Глава 6. Могущественный микробиом.	143
Глава 7. Иммунная система	167
Глава 8. Взаимосвязь воспаления и окисления	202
Глава 9. Рост и распространение рака	232
Глава 10. Гормональный баланс	257
Глава 11. Стресс и циркадные ритмы	287
Глава 12. Психическое и эмоциональное благополучие	313
Глава 13. Находим связь со всеми элементами среды на кухне	339
Благодарности.	366
Об авторах.	368

Все ссылки на источники
доступны по QR-коду

