

INHALT



EINFÜHRUNG

DIE PSYCHE – EINE DEPRESSION ENTSTEHT NICHT IM KOPF

7

ERSTER TEIL *Die Wahrheit über die Depression* 19



I. DEN CODE KNACKEN 21

*Eine Depression ist keine psychiatrische Erkrankung:
Was Sie nicht über Depressionen und ihre erkennbaren
Symptome wissen*

2. DAS WAHRHEITSSERUM: DIE ENTSCHEIDERUNG DES SEROTONIN-MYTHOS 63

Fehlinformationen, Fehldiagnosen, Fehlbehandlungen

3. DIE NEUE BIOLOGIE DER DEPRESSION 102

*Was Darmmikroben und stille Entzündungen
mit der mentalen Gesundheit zu tun haben*

4. DIE GROSSEN HOCHSTAPLER IN DER PSYCHIATRIE 139

*Zwei weit verbreitete lösbare Probleme,
die zu einer psychiatrischen Diagnose führen können*

5. WARUM KÖRPERLOTIONEN, LEITUNGSWASSER UND REZEPTFREIE SCHMERZMITTEL NEUE WARNHINWEISE IN IHRE PRODUKTBESCHREIBUNGEN EINFÜGEN SOLLTEN

163

*Weit verbreitete Schadstoffkontakte und Medikamente,
die zu einer Depression führen können*

ZWEITER TEIL	<i>Natürliche Behandlungsmethoden für ganzheitliches Wohlbefinden</i>	201
<hr/>		
6. NAHRUNG ALS HEILMITTEL		204
<i>Ernährungsempfehlungen, die den Weg zu körperlicher Gesundheit ebnen, den Geist befreien und sich problemlos umsetzen lassen</i>		
7. DIE MACHT VON MEDITATION, SCHLAF UND KÖRPERLICHER BEWEGUNG		243
<i>Drei einfache Lebensgewohnheiten, die Ihre mentale Gesundheit verbessern</i>		
8. GROSSREINEMACHEN		277
<i>Wie Sie Ihre Umwelt entgiften</i>		
9. LABORUNTERSUCHUNGEN UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL		303
<i>Den Heilungsprozess unterstützen</i>		
10. DER NATÜRLICHE WEG ZU OPTIMALER GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN		339
<i>Das 30-Tage-Selbsthilfeprogramm</i>		
SCHLUSSWORT		381
REZEPTE		387
DANKSAGUNG		401
ANMERKUNGEN		404
REGISTER		427