

INHALT



EINFÜHRUNG

DIE PSYCHE – EINE DEPRESSION ENTSTEHT

NICHT IM KOPF 7

ERSTER TEIL *Die Wahrheit über die Depression* 19



1. DEN CODE KNACKEN 21

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

2. DAS WAHRHEITSSERUM: DIE ENTSCHEIDUNG 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 *Natürliche Behandlungsmethoden
für ganzheitliches Wohlbefinden* **201**



6. NAHRUNG ALS HEILMITTEL **204**

*Ernährungsempfehlungen, die den Weg zu
körperlicher Gesundheit ebnen, den Geist befreien
und sich problemlos umsetzen lassen*

**7. DIE MACHT VON MEDITATION, SCHLAF
UND KÖRPERLICHER BEWEGUNG** **243**

*Drei einfache Lebensgewohnheiten,
die Ihre mentale Gesundheit verbessern*

8. GROSSREINEMACHEN **277**

Wie Sie Ihre Umwelt entgiften

**9. LABORUNTERSUCHUNGEN UND
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL** **303**

Den Heilungsprozess unterstützen

**10. DER NATÜRLICHE WEG ZU OPTIMALER
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN** **339**

Das 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

SCHLUSSWORT **381**

REZEPTE **387**

DANKSAGUNG **401**

ANMERKUNGEN **404**

REGISTER **427**