

OBSAH

| | | |
|------|--|---|
| Úvod | Psycho – Není to všechno ve vaší hlavě | 7 |
|------|--|---|

ČÁST PRVNÍ: PRAVDA O DEPRESI

| | | |
|------------|--|------------|
| Kapitola 1 | Pochopme depresi. | 16 |
| | <i>Deprese není nemoc: Co nevíte o tomto syndromu a jak se projevuje</i> | |
| Kapitola 2 | Sérum pravdy: budme upřímní ohledně mýtu o serotoninu. | 42 |
| | <i>Jak vás oklamali, špatně diagnostikovali a nesprávně léčili</i> | |
| Kapitola 3 | Nová fyziologie deprese | 66 |
| | <i>Co mají společného střevní mikrobiota a tichý zánět s duševním zdravím</i> | |
| Kapitola 4 | Velcí psychiatřičí chameleoni | 89 |
| | <i>Dva běžné, léčitelné stavy, které mohou vést k psychiatrické diagnóze</i> | |
| Kapitola 5 | Proč by na tělových emulzích, kohoutkové vodě a běžně prodejných lécích na bolest měly být nové varovné etikety | 104 |
| | <i>Kontakt s běžnými látkami a léky, který může vést k depresi</i> | |

ČÁST DRUHÁ: PŘIROZENÁ LÉČBA, ABY CELÉMU TĚLU BYLO DOBŘE

| | | |
|------------|--|------------|
| Kapitola 6 | Budiž jídlo onou medicínou | 130 |
| | <i>Nutriční doporučení uzdraví vaše tělo a osvobodí vaši mysl (aniž byste měli pocit, že dodržujete neuskutečnitelnou dietu)</i> | |

| | | |
|--------------------|--|------------|
| Kapitola 7 | Síla meditace, spánku a cvičení. | 155 |
| | <i>Tři jednoduché zvyky, které mohou obohatit duševní zdraví</i> | |
| Kapitola 8 | Čistý dům. | 177 |
| | <i>Jak detoxikovat své prostředí</i> | |
| Kapitola 9 | Testy a doplňky. | 195 |
| | <i>Podpořte svůj proces uzdravování</i> | |
| Kapitola 10 | Čtyři týdny k přirozenému optimu. | 217 |
| | <i>Třicetidenní plán</i> | |
| | Pár slov na závěr: Budte pány svého těla a osvobodte svou mysl. ... | 245 |
| | Recepty. | 249 |
| | Poděkování. | 263 |
| | Poznámky. | 265 |
| | Rejstřík. | 288 |