

Inhalt

Einführung	9
 TEIL I: Schilddrüsenerkrankungen – eine neue Epidemie	 27
Kapitel 1: Die Schilddrüsen-Krise	29
Kapitel 2: Ihnen KANN geholfen werden	51
 TEIL II: Wie Ihre Schilddrüse funktioniert	 79
Kapitel 3: Die Schilddrüse kurz erklärt	81
Kapitel 4: Die Autoimmun-Revolution	104
 TEIL III: Wie Sie mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten . . .	 123
Kapitel 5: Warum Ärzte manchmal falschliegen	125
Kapitel 6: Ratschläge für das Gespräch mit Ihrem Arzt	149
 TEIL IV: Die Myers-Methode	 179
Kapitel 7: Die Kraft der Ernährung	181
Kapitel 8: Der Kampf gegen die Toxine	207
Kapitel 9: Die Sache mit den Infektionen	239
Kapitel 10: Die Stress-Lösung	253

TEIL V: Die Myers-Methode Schritt für Schritt	283
Kapitel 11: Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode in der Praxis	285
Kapitel 12: Der 28-Tage-Plan zum Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode	328
Kapitel 13: Das Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode als Lebensstil	392
Kapitel 14: Rezepte zum Schilddrüsen-Programm nach der Myers-Methode	398
 Adressen und Bezugsquellen	 444
Danksagung	452
Anhang A: Brief an Ihren Arzt	456
Anhang B: Entgiften Sie Ihr Zuhause	459
Anhang C: Biologische Zahnmedizin	461
Anhang D: Chelat-Therapie	464
Anhang E: Schimmel und Mykotoxine	466
Ausgewählte Literatur	470
Rezeptverzeichnis	502
Sachregister	504
Meine Geschichte	508