

SPIS TREŚCI

Kilka słów do Czytelniczki 9

Przedmowa doktora Marka Hymana 11

Wstęp 15

CZĘŚĆ I

POZNAWANIE CHOROBY HASHIMOTO I METODY LECZENIA U ŹRÓDŁA 27

1. Jak wygrałam z chorobą Hashimoto i jak ty możesz to zrobić 29
2. Zrozumienie objawów, diagnozowanie i przyczyny choroby Hashimoto 53
3. Jak Metoda Leczenia Przyczyny Źródłowej może ci pomóc odzyskać zdrowie 77

CZĘŚĆ II

PLANY PODSTAWOWE 93

4. Plan Wsparcia Wątroby 97
5. Plan Odnowy Nadnerczy 163

- 6. Plan Równowagi Jelitowej 206
- 7. Zaawansowane testy określające przyczynę źródłową 237

CZĘŚĆ III

PLANY ZAAWANSOWANE 247

- 8. Plan Optymalizacji Poziomu Hormonów Tarczycy 249
- 9. Plany poświęcone odżywianiu i składnikom odżywczym 276
- 10. Plany radzenia sobie z traumą 302
- 11. Plany poświęcone infekcjom 325
- 12. Plany usuwania toksyn 350

Od autorki 373

Podziękowania 375

Wybrana bibliografia 379

Indeks 387