

Spis treści

Moja historia 9

Kiedy to się zaczęło?

10

Taniec

12

Życie dorosłe

15

Rozstanie

21

Powrót

24

Diagnoza

30

Moja droga – najważniejsze trzy lata zmian w moim życiu 32

Zatrzymanie – uzdrawianie ciała

34

Co powinniśmy wiedzieć o tarczycy?

36

Hashimoto

41

Dlaczego układ immunologiczny jest tak ważny?

44

Co to są choroby autoimmunologiczne?

50

Jakie wykonać badania?

55

Zdrowe jelita podstawą wyleczenia

58

Jelita a dieta

62

Stres

68

Leczenie jelit

73

Jak odtruwałam swój organizm?

76

Dietę czas zacząć

81

Jak poradziłam sobie z atopowym zapaleniem skóry?

83

Jak poradziłam sobie z wypadaniem włosów?

90

Uzdrowianie umysłu 92

Joga

99

Przestrzeń wokół nas

107

Nauka i dietoterapia

109

Mój czas

112

Blog, warsztaty, książka

115

Moja codzienność 122

Moja kuchnia

124

Moja dieta

130

Kosmetyki

150

ABC... dla hashimoto

156

Życie

164

Moje ulubione przepisy

172

Książka

210

Bibliografia

212