

OBSAH

Úvod a představení autorek	11
KAPITOLA 1 – Co jsou to hormony a proč jsou tak důležité?	16
KAPITOLA 2 – Rozdíl mezi biologickými/bioidentickými hormony a hormony, které jsou tělu cizí	18
KAPITOLA 3 – Stručný úvod k souhře hormonů – přehled	20
3.1 Hypothalamus a hypofýza	21
3.2 Řídící hormony	21
3.3 Orgány produkující hormony	22
3.4 Steroidní hormony – mužské a ženské pohlavní hormony	23
EXKURZ – Mýty o nezdravém cholesterolu	24
3.4.1 Ženský cyklus	26
3.5 Štítná žláza	27
KAPITOLA 4 – Bioidentické hormony – obrat v léčbě	29
EXKURZ – Stručná historie pohlavních hormonů	34
KAPITOLA 5 – Průkopníci a průkopnice biologické hormonální léčby	36
KAPITOLA 6 – Estrogeny	38
6.1 Mýtus o nedostatku estrogenu	39
6.2 Syntetické „estrogeny“	41
6.3 Takzvané přírodní, konjugované ekvinní hormony z moči klisen	43
6.4 Xenoestrogeny – špatné estrogeny	43
6.5 Estrogenová dominance – hlavní problém hormonální nerovnováhy	44
KAPITOLA 7 – Progesteron – nejdůležitější, ale bohužel (skoro) zapomenutý hormon	48
7.1 Syntetické „gestageny“	52

KAPITOLA 8 – „Pilulka“ a další zásahy do hormonálního systému	54
EXKURZ – Antikoncepce – šetrnější alternativy	56
KAPITOLA 9 – Přejchod ženy – menopauza – klimakterium	58
9.1 Fytoestrogeny jako alternativa?	60
9.2 Psychický aspekt menopauzy	61
KAPITOLA 10 – I muži přicházejí do let – klimakterium virile – andropauza	63
KAPITOLA 11 – Testosteron	66
KAPITOLA 12 – DHEA	68
KAPITOLA 13 – Stres a hormony	70
13.1 Jakou roli hraje kortizol?	70
KAPITOLA 14 – Proč o tom můj lékař ví tak málo?	72
KAPITOLA 15 – Otestujte svou hormonální rovnováhu	73
15.1 Test ze slin	73
15.2 Dotazník	74
KAPITOLA 16 – Hormonálně podmíněné potíže a nemoci	77
16.1 Problémy se štítnou žlázou	77
16.1.1 Hypotyreóza/hypofunkce štítné žlázy	78
16.1.2 Hypertyreóza/hyperfunkce štítné žlázy	78
16.1.3 Hashimotova tyreoiditida/zánět štítné žlázy	79
16.2 Premenstruační syndrom – bolesti před menstruací	79
16.3 Bolesti hlavy, migréna	80
16.4 Cysty na vaječnicích	81
16.5 Děložní myomy	81
16.6 Endometrióza	82
16.7 Poruchy menstruačního krvácení a silná, neustávající menstruace	83

16.8	Problémy s močových měchýřem	83
16.8.1	<i>Slabost močového měchýře</i>	83
16.8.2	<i>Podráždění a časté infekce močového měchýře</i>	84
16.9	Dýchací potíže, astma a chrápání	84
16.10	Osteopenie – osteoporóza	84
16.11	Fibromyalgie	85
16.12	Onemocnění rakovinou zapříčiněné nedostatkem hormonů nebo hormonální nerovnováhou	86
16.12.1	<i>Rakovina prsu</i>	86
16.12.2	<i>Rakovina dělohy</i>	87
16.12.3	<i>Rakovina vaječníků/karcinom ovaria</i>	87
16.13	Po odstranění dělohy	87
16.14	Těhotenství	88
16.14.1	<i>Neploďnost</i>	89
16.14.2	<i>Deprese v šestinedělí</i>	89
16.15	Nadváha	90
16.15.1	<i>Jsou diety skutečně tím správným řešením?</i>	91
KAPITOLA 17 – Používání přírodních hormonů		93
17.1	Progesteron	95
17.1.1	<i>Základní schéma trvalého užívání krému v ženském cyklu</i>	95
17.2	Estrogeny	99
17.2.1	<i>Estriol</i>	99
17.2.2	<i>Estradiol</i>	99
17.2.3	<i>DHEA</i>	100
17.2.4	<i>Testosteron</i>	100
17.2.5	<i>Kortizol</i>	101

KAPITOLA 18 – Co dalšího ještě pomáhá.....	102
18.1 Homeopatie.....	103
18.2 Voda, „energetický nápoj“ číslo jedna	105
18.3 Překyselení, struskové usazeniny, otrava, nemoc.....	106
18.4 Výživa a ortomolekulární medicína – živiny jako léky	107
18.5 Světlo a denní rytmus	108
Přehled potíží a nemocí, které rovněž mohou souviset s hormonální nerovnováhou.....	110
Odpovědi na nejčastější otázky	118
Literatura	136