

Předmluva Gianluca Pazzaglia	9
Úvod: Utvářejí nás hormony?	15
Síla hormonů	16
Hormony: skuteční ukazatelé stárnutí	18
Hormonální dieta	19
Návrat k přírodě	23
Raději málo nežli light	24
Jak dosáhnout vyváženosti ve stravě a jaké to bude mít hormonální důsledky?	26

První část

Hormonální rovnováha: elixír dlouhého života	29
1. Historie dlouhá statisíce let	31
Jsme to, co jíme	31
Jídlo: motor evoluce	33
Zvláštní biologický počítač	37
2. Anabolické a katabolické hormony	39
ANABOLICKÉ HORMONY	39
Inzulin	39
Testosteron	44
Růstový hormon (GH)	46

Melatonin	49
DHEA (hormon z nadledvinek)	50
Estrogeny	52
Progesteron	53
KATABOLICKÉ HORMONY	55
Kortizol	55
Hormony štítné žlázy	57
3. Od početí k dospívání	60
Plodnost	60
Mužské pohlavní orgány	62
Ženské pohlavní orgány	64
Reprodukce a symptomy hormonální nedostatečnosti	66
Těhotenství: odrazový můstek do budoucnosti	68
Stravování s hormony pro dobro dítěte	71
Výživa v těhotenství	74
Kontrola hormonů v těhotenství	77
Příznaky endokrinní nedostatečnosti v těhotenství	78
Dítě s nadváhou	85
Bolesti hlavy, vznětlivost, plačtivost	87
Malý vzrůst	91
Období velkých změn: dospívání	92
Anorexie a bulimie	97
Agresivita a deprese	101
4. Velký zlom: andropauza a menopauza	103
Dospělost	103
Kritické roky	106
Zlom v pětatřiceti letech	107
Kompenzovaná andropauza: pětáctyřicet až pětapadesát let	109
Pokročilá andropauza	110
Ideální dieta pro muže v andropauze	115
Oxytocin, lektvar lásky	117
Menopauza	119

První příznaky	121
Pětatřicet až čtyřicet let: zlom	122
Menopauza a vyhasínání menstruace	124
Ženská sexualita v menopauze a po ní	125
Hormonální substituční terapie	127
Ideální dieta pro ženy v menopauze	130
5. Hormony, které mohly změnit svět	133
Napoleon Bonaparte	136
Giacomo Casanova	139
Gabriele D'Annunzio	142
Elvis Presley	145
Ingrid Bergmanová	148
Indíra Gándhiová	151
6. Rostlinné léčivé prostředky	154
<i>(ve spolupráci s Giovannim Occhionerem)</i>	
Přírodní přípravky proti stárnutí (anti-aging)	154
Nedostatek testosteronu	156
Nedostatek estrogenů	160
Nedostatek progesteronu	163
Nedostatek růstového hormonu	164
Hypothyreóza	168
Nedostatek kortizolu	169
Nedostatek DHEA	174
Detoxikace	175
7. Sport a meditace	183
Ani hodně, ani příliš málo	184
Kolik a jak?	191
Radost ze života	193
8. Pravidla hormonální diety	196
Pět dní hormonální stravy omladí o pět let	196
1. Dodržovat čas jídla a večeřet brzy	198
2. Pomalu kousat, jíst klidně a bez spěchu	199
3. Vybírat si pestrou stravu	199
4. Kontrolovat kvalitu potravin	200

5. Vyhýbat se jídlům připravovaným při vysoké teplotě	201
6. Konzumovat jídlo s proteiny	202
7. Omezit mléčné výrobky	204
8. Vyhýbat se rafinovaným potravinám	206
9. Jíst cereálie pouze naklíčené	206
10. Jíst zdravé sacharidy	209
11. Vybírat si správné tuky	211
12. Nemíchat ovoce s ostatními potravinami	214
13. Vyrovnávat nedostatky živin stopovými prvky	214
14. Pít hodně vody	217
15. Nepít nebo omezit povzbuzující, sycené nápoje a alkohol	217
16. Dvakrát týdně vynechat večeři nebo jíst jen málo	217
17. Dva dny v týdnu lze dietu vynechat	218

Druhá část 219

Menu a recepty 219

Podle Paoly Reversové

9. Týden zdraví s hormony	221
10. Příklady menu podle hormonů na každý den	234
11. Příklady menu pro různý věk	254

Bibliografie 276

Poděkování 287

Kontakty 287