

TURINYS

Ivadas	7
Pratarmė	9
Ižanga	13

I DALIS. Svieskite ir uždekite kitus: naujasis hormonų kraštovaizdis

Ivadas. Kodėl hormonai yra svarbūs.	25
1 skyrius. Pradėkite: užpildykite klausimynus	47
2 skyrius. Hormonų pradžiamokslis: viskas, ką turite žino- ti apie savo hormonus.	70
3 skyrius. Perimenopauzė: jūsų asmeninė visuotinio atšili- mo krizė, perdėtas budrumas ir per ankšti džinsai	86

II DALIS. Vertinimas, diagnozė, gydymas: nuo pusiausvyros sutrikimo iki idealaus hormonų pavyzdžio

4 skyrius. Padidėjęs ir (arba) sumažėjęs kortizolio kiekis: ar tai stresas? Ar verta gyventi be kofeino?	103
5 skyrius. Melancholija, sukelta progesterono nepakanka- mumo, ir atsparumas progesteronui: sunkios mėnesinės, PMS, nemiga ir nevaisingumas?.....	162

6 skyrius.	Estrogenų perteklius: prislėgta ir apkūni?	195
7 skyrius.	Estrogenų kiekio sumažėjimas: makšties sausumas ir dirglumas?	228
8 skyrius.	Androgenų perteklius: ar turite spuogų, kiaušidžių cistų, netinkamose vietose augančių plaukų?	260
9 skyrius.	Hipotireozė: svorio didėjimas, nuovargis ir nuotaikos sutrikimai?	292
10 skyrius.	Dažni hormonų pusiausvyros sutrikimų deriniai	329
11 skyrius.	Hormonų nirvana: kaip išlaikyti kursą	356
	Baigiamasis žodis	382

III DALIS. Priedai

A priedas.	<i>Gottfried protokolas</i> pagal hormonų pusiausvyros sutrikimus	387
B priedas.	Terminų žodynėlis	393
C priedas.	Hormonai ir jų funkcijos	408
D priedas.	Kaip rasti gydytoją ir bendradarbiauti su juo atkuriant jūsų hormonų pusiausvyrą	411
E priedas.	Rekomenduojamos laboratorijos tyrimams namuose	414
F priedas.	Gottfried mitybos planas	416
	Padėkos	419
	Pastabos	426
	Rodyklė	470