

Spis treści

HORMONY – NIEWIDZIALNI REŻYSERZY NASZEGO ŻYCIA	11
Rola hormonów	12
Informacja jest najważniejsza	12
Definicja i działanie hormonów	13
Najważniejsze hormony	22
Estrogeny	22
Progesteron	23
Androgeny	23
Melatonina	25
Oksytocyna	28
Hormony tarczycy	28
KONTROLA HORMONÓW	31
Co może diagnostyka hormonalna?	32
Kilka krytycznych uwag wstępnych	32
Co wskazuje na zaburzenie równowagi hormonalnej?	35
Droga do diagnozy	38
Oceń się sama	38

Kiedy hormony powodują problemy	45
Na co powinny uważać kobiety	46
Zaburzenia cyklu	46
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	59
Hormony i seksualność	67
Viagra dla kobiet?	67
Męskie hormony a libido kobiety	71
Okres przekwitania	75
Stan spoczynku z przeszkodami	76
Uderzenia gorąca	77
Przedwczesna menopauza	79
Jak hormony określają starzenie się	81
Wieczna młodość dzięki hormonom?	81
Kości i hormony – aktywnie przeciw osteoporozie	88
Serce i hormony – co chroni przed zawałem serca?	91
Mózg i hormony – czy hormony zapewniają bystrość umysłu?	95
Depresja i stan wypalenia	97
Ochrona przed zapomnieniem	97
 NOWOCZESNE TERAPIE HORMONALNE	 101
Szanse i zagrożenia	102
Hormonalna terapia zastępcza w okresie przekwitania	102
Estrogeny a rak piersi	113
Hormony i masa ciała	117
Modulatory hormonalne	123

Hormonalna terapia zaburzeń cyklu miesięczkowego i spadku libido	125
Skóra i hormony – kosmetyka hormonalna	129
Naturalne sposoby wzmacniania gospodarki hormonalnej	135
Hormony roślinne	135
Fitoestrogeny w pożywieniu	137
Joga i sport	138
Posłowie	141
Piśmiennictwo	143