

Obsah

Úvod	9
------	---

1 Vo víre hormónov 11

Pred chvíľou bolo všetko v poriadku a teraz nespoznávate samu seba? Tento pocit poznáme, žiaľ, až príliš dobre!	11
Starostlivosť o seba v zrelom veku sa začína teraz!	24
Ako hormóny riadia telo a psychiku	35

2 Kolotoč hormónov 39

Hormóny nás aktivizujú (a niekedy rozčuľujú)	41
Ženské pohlavné hormóny	43
Stresové hormóny	56
Hormóny riadiace metabolizmus	60
Hormóny štítnej žľazy	63
Neurotransmitery	66

3 Hormóny v rovnováhe – takto to pôjde 70

<i>Dotazník o individuálnom zdravotnom stave</i>	72
Vybalansovanie hormónov samotnými hormónmi	76
Perimenopauza – začiatky	80
<i>ŠPECIÁLNE INFORMÁCIE: myómy</i>	86
Perimenopauza – priamo uprostred nej	91
Menopauza	96

Liečenie hormónmi	98
<i>Hormonálna substitučná liečba</i>	104
Fytoestrogény a iné opatrenia	126
<i>Pri dominancii estrogénu na začiatku perimenopauzy</i>	126
<i>Pri nedostatku estrogénu v perimenopauze a menopauze</i>	128
<i>Vitamín D: tajný agent</i>	131
<i>Kedy má meranie hladiny hormónov zmysel?</i>	135
Črevá a výživa regulujú hormóny	138
<i>Regulácia hormónov prostredníctvom čriev</i>	140
<i>Regulácia hormónov prostredníctvom výživy</i>	146
<i>Hmotnosť v rovnováhe</i>	153
Regulácia hormónov pohybom	165
<i>Hormonálna joga</i>	170
<i>Sex</i>	173
Regulácia hormónov prostredníctvom štítnej žľazy	175
<i>T3, T4: Naši poháňači do práce</i>	176
<i>T1 a T2, kalcitonín a parathormón</i>	179
<i>Ked' štítna žľaza zatahuje záchrannú brzdu</i>	179
<i>Hašimotova tyreoiditída</i>	180
Regulácia hormónov prostredníctvom nadobličiek, pečene a redukcie stresu	193
<i>Chronické zlyhanie kôry nadobličiek</i>	198
<i>Dotazník: Ako vyzerá vaša osobná hladina stresových hormónov?</i>	199
<i>Chronobiológia – spánok na lekársky predpis</i>	207
<i>Detoxikácia pečene</i>	214

4 Hormonálna manipulácia zvonka 216

Endokrinné disruptory (ED) 216

Epigenetika – zo životného prostredia do génov 225

5 Starostlivosť o seba 230

Dotazník: Som dobre usporiadaná? 233

Medicína Body-Mind 235

Vzťahy a sexualita 251

Sebaempatia: zmeňte pohľad na seba 277

Dotazník: Koľko mám sebaempatie? 281

Pod'akovanie 293

Zoznam použitej literatúry 294

Register 310