

OBSAH

Předmluva	7
Poděkování	8
Úvod	9

ČÁST PRVNÍ

Nevyslovený příběh o hormonech

Kapitola 1

Řekněme si to na rovinu	14
Ubývání ženského zdraví a síly	15
Dějiny substituční léčby	17
Jiný názor	20

Kapitola 2

Stručný popis fyziologie ženského těla	22
--	----

Kapitola 3

Mýtus syntetického estrogenu a progestinů	29
---	----

Kapitola 4

Lekce z historie	32
Nepoctivé začátky	32
Pravda vychází najevo	33

Kapitola 5

Co je to převaha estrogenu	35
Rostoucí hormonální nerovnováha	37
Ženské zdravotní potíže narůstají	38
Perimenopauza	40
Symptomy, které vyvolává nebo zhoršuje převaha estrogenu	42
Účinky převahy estrogenu	43

Kapitola 6

Ještě jedna ingredience do hormonální polévky	44
Potenciální nežádoucí účinky medroxyprogesteron acetátu (Provera)	46

Kapitola 7	
Syntetických hormonů neustále přibývá	49
Kapitola 8	
Závislost na hormonech	50
Kapitola 9	
Převaha estrogenů v životním prostředí	51
Znepokojivé změny	52
Závěry izraelské studie rakoviny prsu	53
Co věští budoucnost	55
Kapitola 10	
Mýtus nedostatku estrogenu	56
Kapitola 11	
Ale moje krevní testy potvrzují...	58
Testování z kapky krve	60
Jak je to s bioidentickými hormony?	60
Kapitola 12	
Hořká antikoncepční pilulka	61
Méně závažné nežádoucí účinky hormonální antikoncepce	68
Závažné nežádoucí účinky hormonální antikoncepce	68
Kapitola 13	
Přírodní progesteron	69
PMS opravdu existuje	70
Další zpráva o progesteronu	71
Společný jmenovatel	72
Funkce progesteronu	74
Kapitola 14	
Některé příznivé účinky přírodního progesteronu	74
Svalové bolesti (fibromyalgie)	75
Alergie	76
Artritida	76
Autoimunitní poruchy	76
Kandidóza	77
Endometrióza	77
Myomy	78

Vypadávání vlasů a růst chloupků v obličeji	79
Vysoký krevní tlak	80
Návaly horka	80
Neplodnost, samovolné potraty a poporodní deprese	82
Migrény	83
Cysty na vaječnicích	83
Premenstruační syndrom (PMS)	84
Nízké libido	86
Kožní potíže	87
Snížená funkce štítné žlázy	87
Kolpitida (zánět pochvy), vysychání a atrofie poševní sliznice	88

Kapitola 15

Doporučené použití přírodního progesteronu	89
Jak progesteron aplikovat?	90
Kdy jej užívat?	90
Hormonální substituční léčba – jak ji vysadit	91
Hysterektomie	92
Menopauza	95
Osteoporóza (řídnutí kostí)	95
Perimenopauza	96
Premenstruační syndrom (PMS)	97

Kapitola 16

Přírodní estrogeny – „kladní hrdinové“	98
Estriol – podceňovaný estrogen	99

Kapitola 17

Vztah mezi hormonální nerovnováhou a nemocí	100
Bourání mýtů	100
Osteoporóza	101
Kardiovaskulární onemocnění	106
Hormony a rakovina	110
Rakovina prsu	111
Tamoxifen – pozor!	113
Rakovina děložní sliznice (endometria)	115
Rakovina děložního hrdla	115

Rakovina vaječníků	115
Melanom	116
Alzheimerova nemoc	116
<i>Kapitola 18</i>	
Muži a přírodní progesteron	118
<i>Kapitola 19</i>	
Integrační přístup	121
<i>Kapitola 20</i>	
Náročný úkol do budoucna	121

ČÁST DRUHÁ

Cesta do pekla a zpět: Příběhy žen

Kate	127
Franka	130
Terri	133
Linda	136
Sally	139

ČÁST TŘETÍ

Cesta k ženské síle

Kapitola 1

Pohled do křišťálové koule	144
--------------------------------------	-----

Kapitola 2

Zapomenuté dějiny	145
Zapomenutý ženský princip	146
Procitnutí	147
Lunární vědomí	149
Pravda o menopauze	149
Vytváření posvátné ženské síly	152

Kapitola 3

Ženská síla a rozhodování o vlastním zdraví	153
Nové chápání mysli/těla	154

ČÁST ČTVRTÁ

Návrat k rovnováze

Kapitola 1

Zlatá střední cesta 158

Kapitola 2

Strava je lék 159

(Bio)flavonoidy 160

Bór 160

Fytohormony 161

Esenciální mastné kyseliny 161

Kapitola 3

Co nejíst 162

 Rafinovaný cukr 162

 Kofein 162

 Rafinované oleje 163

 Rafinovaná (bílá) mouka a obiloviny 163

 Mléčné výrobky 163

Pár slov o vitamínech 164

Kapitola 4

Drahocenná voda 164

Kapitola 5

Dech života 166

Léčivý dech 167

Kapitola 6

Bez pohybu to nejde 168

Kapitola 7

Meditace – cesta do nitra 169

Kapitola 8

Milujte své tělo 170

Kapitola 9

Emoční uzdravení a duchovní růst 171

Kapitola 10

Návrat na začátek 173

ČÁST PÁTÁ

Jak být s přibývajícím věkem stále mladší a zdravější

Kapitola 1

Jak být s přibývajícím věkem stále mladší a zdravější 176

Kapitola 2

Fyziologie hormonů 178

Trávení, špatné vstřebávání živin a kandida 180

Zvýšený výskyt hypotyreózy 181

Nadledviny 184

Kapitola 3

Jak vyvážit rozkolísané nálady 186

Hormonální nerovnováha 187

Neužívejte steroidy 188

Napravte zásadní problém 189

Kapitola 4

Přírodní léčba myomů dělohy 190

Děložní myomy a hormonální nerovnováha 190

Srovnejte si hormony, zbavte se myomů 191

Myomy a játra 192

Blahodárné účinky obkladů z ricinového oleje a kávových
klystýrů 193

Spojitosť mezi štítnou žlázou a myomy 195

Další užitečné strategie 196

Kapitola 5

Hysterektomie – chirurgický útok na ženu 196

Co je to hysterektomie? 197

Proč podstoupit hysterektomii? 198

Nežádoucí účinky 199

Co se ženám neříká 200

Jak znovu získat kontrolu nad svým tělem 201

Fakta o hysterektomii 202

Kapitola 6

Osteoporóza 203

Holá fakta o kostech 204

Podvodné léky na obnovu kostí – pozor na Fosamax	206
Budování zdravých kostí	208

Kapitola 7

Prastaré tajemství hormonální rovnováhy	209
Ženský elixír	210
Granátové jablko, hormony a menopauza	211
Granátové jablko pro zdravé prsy	213
Granátové jablko pro zdravou pochvu	214
Recept proti vysychání poševní sliznice	215
Olej z granátových jader pro zdravou, rozzářenou pleť	215
Zpět do budoucnosti s granátovým jablkem	216

Kapitola 8

Prostředek proti vyčerpanosti a malátnosti	216
Záchranný L-theanin	217
Studie prokázaly, že Suntheanine pomáhá	220

Kapitola 9

Proč pořád přibíráme?	220
Nejlepší program na hubnutí a tvarování těla	222
Nejde o štítnou žlázu	223
Program doktora Simeonse	224

Kapitola 10

Nechť je tvá strava tvým lékem	226
Návrat supersemínka	227
Všestranná výživa v maličkém semínku	227
Salba a ženské zdraví	229
Léčivé působení proti cukrovce a metabolickému syndromu	230
Výživná potravina pro všechny	231

Kapitola 11

Nabijte si imunitní systém	233
Inteligentní imunitní systém	234
PeakImmune4 – modulátor biologické odezvy	235
Doplňek stravy pro záchranu života	236
Silný imunitní systém je nejlepší zdravotní pojištění	238

Kapitola 12

Glutathion – zázračná molekula pro dlouhověkost	239
Hlavní antioxidant, který prodlužuje život	239
Nepostradatelná podpora imunity a detoxifikace	241
Úloha glutathionu při prevenci rakoviny	242
Zázračná molekula	242
Zvýšení hladiny glutathionu	243

Kapitola 13

Léky z kohoutku	245
Je líbo ke kávě antikoncepční pilulky?	246
Antibiotika – příliš mnoho dobrého	247
Napijte se Prozacu a ráno mi brkněte	248

Kapitola 14

Řešení pro úplnou očistu organismu	250
Další dílek do skládačky toxicity	251
Zeolit – přirozeně odstraňuje toxiny	252
Ochrana proti patogenům	253
Řešení pro úplnou očistu organismu	254
Total Silver – dynamická dvojice	255
Očistěte se a žijte na plné pecky!	256

Kapitola 15

Bezdrátové dilema – narušení hormonální rovnováhy, rakovina prsu a mobilní telefony	256
Anatomie elektrosmogu	257
Hormony, mobilní telefony a elektrosmog	258
Další narušení hormonální rovnováhy	260
Adrenalin, kortizol a stres	262
Tři dílky intervenční skládačky	262

Kapitola 16

Praktické návody pro ženské zdraví	263
Potraviny s nepříznivým účinkem na hormony	264
Potraviny s harmonizujícím účinkem na hormony	264
Doporučené nutriční protokoly	265
Prevence rakoviny prsu	265

Kandidóza, kvasinkové infekce	266
Podpora pročištění organismu	267
Endometrióza	267
Fibrocystické onemocnění prsu	268
Myomy	268
Prevence srdečních chorob	269
Osteoporóza	269
Cysty na vaječnicích	270
Perimenopauza a podpůrné přípravky při menopauze	271
Syndrom polycystických vaječníků (PCOS)	272
Premenstruační syndrom (PMS)	272
Kožní potíže	273
Stres, záchvaty úzkosti a noční pocení	274
Vysychání a atrofie poševní sliznice	275
<i>Kapitola 17</i>	
Zdroje hormonální rovnováhy a optimálního zdraví	275
<i>Kapitola 18</i>	
Zdroje informací a podpory	294
Místo doslovu (Hanka Synková)	296
O autorce	323
Rejstřík	324