

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово Натальи Зубаревой	11
Вступительное слово Кристиан Нортрап	14
ПРЕДИСЛОВИЕ	18
То, что я делаю, пока не имеет подходящего названия	23
Изменения лишь тогда существенны, когда они идут заданным темпом, осторожно и естественно	25

Часть I. ОБРАЗОВАНИЕ И ПРОСВЕЩЕНИЕ: НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ГОРМОНАХ

Введение. Почему гормоны имеют значение	29
Несправедливая правда	30
Функциональный резерв организма: почему он важен	32
Взаимодействие гормонов	32
Моя гормональная история	33
К вопросу о фактах	35
Новая парадигма	39
Женщины, отчаянно ищущие ответы на вопросы	42
Ассоциативная карта: принципы гормонального баланса	44
Протокол Готфрид	44
Приручи свои гормоны	46
Идеальный гормональный образец	48
Глава 1. Для начала: заполните анкеты	51
Поиски оптимального баланса	51
Анкеты для оценки гормонального баланса	53
Симптомы более чем в одной категории	64
Выбор пищевых добавок	65
Как относиться к травяным препаратам	71
Как пользоваться этой книгой	72
Глава 2. Гормональный букварь: всё, что вам нужно знать о гормонах	74
Основные женские гормоны	74
Гормоны и описание их работы	75
Системы гормонального контроля	77
Серьезнейшие проблемы: дисбалансы главных гормонов	79
Всё взаимосвязано	82
Решение в нюансах	83
Знакомьтесь с вашими гормональными ангелами Чарли	84

Активность вашей центральной нервной системы (ЦНС): мозг рептилии и лимбический мозг	86
Глава 3. Перименопауза: ваш личный кризис «глобального потепления», сверхбдительность и тесные джинсы	90
Как самой себя оценить?	93
Научные основы перименопаузы	94
Встревожены? Может быть, это ваши гены	97
Как влияет материнство на гормональный баланс?	98
В сорок с чем-то жизнь только начинается	99
Найти золотую середину	101

Часть II. ОЦЕНКА, ДИАГНОЗ, ЛЕЧЕНИЕ: ОТ ГОРМОНАЛЬНОГО ДИСБАЛАНСА К ИДЕАЛЬНОМУ ГОРМОНАЛЬНОМУ ФОНУ

Глава 4. Высокий и/или низкий кортизол: дело в стрессе? Жизнь без кофеина ничего не стоит?	105
Кортизол 101	106
Маятник стресса и кортизол: краткая версия	107
Раскачивающийся маятник стресса	108
Как женщины реагируют на стресс: мужчины сражаются, а женщины говорят	108
Брак, стресс и кортизол	110
Часть А. Подробности о высоком кортизоле	110
Наука о высоком кортизоле	112
«А» для аллостазиса	112
Истощение химических веществ счастья в мозгу	113
Кортизол и старение	114
Как высокий кортизол ускоряет процесс старения	115
Суточный цикл: не тратьте силы, когда дремлете	116
Узнайте, высокий ли у вас кортизол	118
Активность (функция бдительности) ЦНС (центральной нервной системы)	119
Ваши теломеры сокращаются?	120
Семь основных рисков, связанных с высоким кортизолом	123
Пять способов понизить кортизол с помощью йоги	125
Часть В. Подробности о низком кортизоле	126
Будьте внимательны: вы не сошли с ума, даже если врач игнорирует ваши симптомы	127
Гипокортизолизм, объяснение	128
Наука о низком кортизоле	129
От здоровья надпочечников к регуляции их функции	131
Пять самых серьезных последствий гипокортизолизма	133
Гипокортизолизм и щитовидная железа	134
Диагноз: выгорание	134
Низкий прегненолон как еще одна проблема, имеющая в качестве первопричины стресс	137
Часть А: Протокол Готфрид при высоком кортизоле	139
Пять проверенных методик ума и тела, которые регулируют кортизол	147

Удивительно простые техники медитации	150
Встречайте женщин	151
Часть А: Протокол Готфрид для низкого кортизола	159
Признаки баланса кортизола	162
Глава 5. Блюз низкого прогестерона и прогестероновая устойчивость: тяжелые менструации, ПМС, бессонница и бесплодие?	164
Нельзя недооценивать прогестерон	164
Наука о низком прогестероне	166
Прогестероновый календарь: гормон, химическое вещество мозга и прогестероновая резистентность	168
У вас есть недостаточность лютеиновой фазы?	170
Перименопауза и старение яичников	171
Вопрос генетики, когда дело доходит до менопаузы	172
Вор, стоящий: стресс и пременопаузальная кража	173
Другие гормоны, снижающие прогестерон	174
Прогестерон: он у вас низкий?	175
Пять причин низкого прогестерона	177
Решение: Протокол Готфрид для низкого прогестерона	178
Противозачаточные таблетки: плюсы и минусы	185
Как витекс работал в моем случае	187
Дикий ямс не работает	188
Биоидентичные таблетки	190
Протокол Готфрид для ПМС	192
Глава 6. Избыточный эстроген: депрессия и объемы?	196
Эстроген: женский архетип	197
Эстроген как властный партнер: сведения о доминировании эстрогена	198
Наука об избыточном эстрогене	200
Что вызывает избыток эстрогена: семь главных причин	203
Высокий эстроген, рак груди и гены	216
В заключение о маммографии	218
Предписанные антиэстрогены, друзья или враги?	219
Решение: Протокол Готфрид для избыточного эстрогена	220
Баланс эстрогена	228
Глава 7. Низкий эстроген: сухость и неустойчивость?	229
Наука о низком эстрогене	230
Низкий эстроген в связи с вашими яичниками и яйцеклетками	233
Низкий эстроген: вы себя протестировали?	234
Связь эстрогена и пищи	235
Глютенный айсберг: в ваших проблемах виновата пицца?	237
Почему уровень эстрогена падает?	238
Протокол Готфрид для низкого эстрогена	239
Биоидентичный эстроген против синтетического: Покажите мне данные!	257
Эстроген в балансе	258
Глава 8. Избыточные андрогены: у вас угри, кисты яичников и непослушные волосы?	259

Высокие андрогены и поликистоз яичников?	260
Наука о высоких андрогенах	261
Знакомьтесь с большой семьей андрогенов	265
Избыточные андрогены и инсулиновая резистентность (устойчивость)	266
Инсулиновая резистентность — плохой сосед для ваших клеток	268
Как обнаружить инсулиновую резистентность?	269
Причины избытка андрогенов	270
СПКЯ: причина номер один для женщин, пытающихся забеременеть	272
Симптомы СПКЯ	273
СПКЯ на протяжении жизни	274
Кроме бесплодия: опасности СПКЯ	274
Диагностика СПКЯ: не так легко, как может показаться	275
Обратит внимание на выпадение волос	276
Протокол Готфрид при высоких андрогенах	278
Признаки баланса андрогенов (и отсутствия СПКЯ)	287
Глава 9. Низкий тиреоид: набор веса, усталость и проблемы с настроением?	289
Знакомьтесь с тиреоидом	289
Чистая правда о низком тиреоиде	290
Почему врачи нечасто диагностируют проблемы щитовидной железы	291
Это не просто старение	294
Наука о низком тиреоиде	294
Щитовидная железа в цифрах: свободные T4 и T3, вызывающие хаос	297
Об обратном (реверсном) T3	298
Гипотиреоз: большой риск после рождения ребенка?	299
Сниженная функция щитовидной железы: у вас именно так?	300
Волшебные референтные значения	302
Перименопауза, щитовидная железа и как расшатывается здоровье	303
Тиреоидные дисрапорты: виноваты ли токсины окружающей среды в увеличивающейся частоте гипотиреоза?	305
Соберите больше данных: меряйте свою основную (базальную) температуру	305
Что приводит к низким тиреоидным гормонам?	306
Щитовидная железа, глютен и чувствительность к глютену	309
Может ли у вас быть гипертиреоз?	312
Йод и радиоактивное облучение	312
Страх потери волос	313
Протокол Готфрид при низком тиреоиде	314
Как выбрать свой тиреоидный препарат?	320
Как лечиться гормонами щитовидной железы	323
Гормон щитовидной железы сбалансирован	324
Глава 10. Наиболее распространенные комбинации гормональных дисбалансов	325
Вы и нейроэндокринная система	325
Как быть с множественными гормональными дисбалансами	326
Несколько слов о фактах и комбинациях гормональных дисбалансов	331
Дисбаланс и возраст	333

Стресс и последующие гормональные дисбалансы.....	339
Краткий итог: взаимозависимость кортизола и других гормонов.....	339
Новый подход к гормональному дисбалансу.....	340
Стресс и дисрегуляция надпочечников:	
распространенные гормональные комбинации	341
Наука.....	342
Протокол Готфрид.....	343
Глава 11. Гормональная нирвана: продолжение курса	350
Встречайтесь с вашим лекарством на середине пути	351
Что делать дальше, когда гормональные симптомы уменьшились?	352
Продолжайте движение: непрерывный Протокол Готфрид	353
Мы работаем в прогрессе: пример из моей практики	354
Положительный результат.....	356
Ставьте предельно ясные и самые скромные цели.....	356
Выберите свой образ мысли: застывший или растущий?	358
Наука успешных и устойчивых изменений	360
Как мы формируем новые привычки	361
Стадии изменений	363
Проект постоянных улучшений	364
Четыре стадии продолжающегося гормонального здоровья.....	366
Мои пожелания вам.....	371
Эпилог.....	374

Часть III. ПРИЛОЖЕНИЕ

A. Протокол Готфрид, гормональный дисбаланс	379
B. Терминологический словарь	387
C. Гормоны и их функции	400
D. Как найти врачей-практиков и договориться с ними о вашем гормональном лечении	404
E. Рекомендованные лаборатории для сдачи анализов	407
F. План Готфрид по питанию	408
G. Гормональные исследования; оптимальные и допустимые значения	410
H. Протоколы фертильности, зачатия, беременности и лактации	414
Фертильность и зачатие	414
Беременность.....	422
Протокол Готфрид для беременных женщин и женщин после родов.....	424
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.....	429
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ.....	449
ПРИМЕЧАНИЯ	454