

Оглавление

Приглашаю вас на вальс! Введение во вторую часть «Вальса гормонов»	8
Глава 1. Первые шаги в мире женщин	14
Половое созревание. Когда оно должно происходить?	16
Преждевременное половое развитие и задержка полового созревания	19
Глава 2. Комбинированные оральные контрацептивы.	22
Глава 3. Побочные симптомы и последствия применения гормональной контрацепции	31
Глава 4. «У меня есть график, а если не по графику — нафиг». Базальная температура	39
Глава 5. На круги своя. Восстановление цикла после отмены гормональных контрацептивов	44
Синдром отмены.	47
Четыре этапа восстановления репродуктивного здоровья	49
Красота-то какая.	54
Глава 6. Почему важно следить за гормонами	62
Глава 7. КМС по ПМС: мужчинам не понять.	68
Норма или патология?	71
Причины предменструального синдрома.	74
Как бороться с ПМС?	76
Глава 8. Химия женственности: эстрогены.	79
Когда баланс нарушен. Синдром доминирования эстрогенов	81

Причины доминирования эстрогенов	86
Как сбалансировать уровень эстрогенов и прогестерона	91
Доминирование эстрогенов и кандиды	95
Задержка рейса	102
Схема нормализации уровня эстрогенов	107
Глава 9. Узлы похлеще, чем Гордиев: фиброзно-кистозная мастопатия, миома, эндометриоз	111
Фиброзно-кистозная мастопатия	112
Миома и эндометриоз	114
Глава 10. Загадочные яичники. СПКЯ: симптомы, диагностика, лечение и профилактика	122
Ранняя диагностика — залог успеха	124
Кисты vs поликистоз	129
СПКЯ: три причины и три протокола лечения	132
Инсулинорезистентный тип СПКЯ	133
СПКЯ, вызванный гормональными контрацептивами	141
Аутоиммунный тип СПКЯ	142
Универсальные методы избавления от проявлений инсулинорезистентности и СПКЯ	147
Глава 11. Его величество прогестерон: короля делает свита	149
Прогестерон и беременность	151
Прогестерон и цикл	156
Глава 12. Боже, храни королеву! Щитовидная железа. Аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз, гипертиреоз	163
Аутоиммунный тиреоидит (АИТ)	163
Гипотиреоз	168

Причины нарушений функции щитовидной железы, в частности гипотиреоза	170
Гипертиреоз	179
Глава 13. Гормон «про лактацию» — пролактин	190
Глава 14. Сочный абрикос или сладкая курага? Благодарное принятие зрелости и способы сделать жизнь прекрасной на любом этапе. Ранний климакс. Пре-, мено-, постменопауза	198
Симптомы менопаузы и факторы, влияющие на ее наступление	199
Чем опасен ранний климакс для женщины	204
Менопауза. Как пережить?	206
Глава 15. Антимюллеров гормон: когда у яичников дедлайн	212
Что показывает уровень АМГ?	212
От чего зависит уровень АМГ?	216
Что делать при низком АМГ?	220
Глава 16. Больше не Рапунцель: алопеция у женщин	223
Глава 17. Гирсутизм — волосы как у мужчины. Всегда ли стоит паниковать?	226
Глава 18. Когда серебро — не роскошь, а повод расстроиться. Ранняя седина и способы отодвинуть ее приход	229
Глава 19. Так больше жить нельзя! Adrenal fatigue: синдром истощения надпочечников и низкий кортизол. Как заподозрить неладное и при чем здесь пробки на дорогах	234
Функции надпочечников в организме	234
Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось	234
Гормоны стресса: адреналин и кортизол	239
Как нормализовать работу надпочечников	242

Глава 20. Маловато будет? Истощение надпочечников, часть 2: для медиков	248
И это все о нем: виды стресса, стрессогенные факторы, симптомы стресса	249
Стресс и надпочечники: общий адаптационный синдром и адренал фатик	255
Кортизол и его функции	258
ДГЭА — эликсир молодости	262
Патогенетические механизмы развития надпочечниковой дисфункции	266
Состояния и синдромы, ассоциированные с гипокортизолемией (adrenal fatigue).	285
Методы диагностики adrenal fatigue	289
Глава 21. Травки-муравки для здоровья как в сказке. Наши друзья адаптогены.	295
Глава 22. Мужчина в стрессе, и почему его отдых — тоже стресс	314
Глава 23. Когда принц превращается в Шрека. А если он уже Шрек? Мужской климакс	319
Когда начинается, в чем проявляется	320
Как поддержать организм и восстановить мужскую силу?	328
Глава 24. Аэродром для старости: андрогенная алопеция у мужчин.	331
Глава 25. Детям быть. Анализы, тренировки, питание при планировании	336
Когда начинать планировать?	337
О чем вам надо знать, если вы решили планировать беременность	340
Питание и нутрицевтики	347

Глава 26. Когда аист уже в пути. Есть и тренироваться за себя и за того парня (или девчонку).	354
Токсикоз: мифы и реальность.	354
Другие симптомы: так ли все страшно?	356
Питание во время беременности.	358
Тренировки во время беременности	364
Глава 27. Диета на ГВ? Как сделать, чтобы молока было достаточно, и как узнать, так ли это. Удастся ли похудеть? Тренировки после перерыва	367
Что происходит с организмом в процессе лактации	368
Питание при грудном вскармливании.	371
Тренировки во время ГВ	378
Глава 28. Эта сладкая белая смерть, или Зачем вам сахар?	382
Глава 29. Животный белок: надо?	385
Глава 30. Молочные реки: куда по ним плывем?	390
Глава 31. Есть или не есть? Почти шекспировские страсти. Глютен: модный враг	396
Глава 32. Съесть, чтобы помолодеть: продукты антиэйдж.	402
10 элементов молодости.	403
Шесть продуктов, которые играют против вас	408
Глава 33. Мои маст-хэвы	410
Послесловие	
Список сокращений.	417
Гликемический индекс пищевых продуктов по категориям	420
Список использованной литературы.	429