

SPIS TREŚCI

Notes Daniela Decatura Emmetta	5
Część 1	11
Część 2	201
Część 3	269
Podziękowania	333

Wstęp | 13

Nie jestem Twoim guru | 15

Moja historia | 16

Przeprowadzka | 18

Kiełkowanie | 19

Skrajności | 20

Powrót koszmaru | 21

„Leczenie” hormonów | 23

Co było dalej? | 24

Prawdziwa przyczyna i prawdziwe rozwiązania | 25

Wdzięczność | 27

Rozdział 1.

Uregulować hormony... czyli co? | 29

Epidemia problemów hormonalnych | 31

Standardowe podejście | 31

Uregulowane hormony, czyli co? | 33

Równowaga hormonalna według Instagrama | 34

Tak może wyglądać równowaga hormonalna | 36

Twoje wyobrażenie kobiety w równowadze | 36

Ośiem obszarów mówiących o równowadze lub jej braku | 39

Co o tym myślisz? | 46

O co tak naprawdę chodzi TOBIE? | 47

Zeszyt równowagi | 49

Rozdział 2.

Tabletki antykoncepcyjne, Duphaston

i inne farmaceutyki | 53

Czy tabletki antykoncepcyjne i inne leki są złe? | 57

Dwa podejścia do problemów hormonalnych | 57

Naturalne = lepsze? | 59

Cokolwiek zdecydujesz, to jest OKEJ! | 60

Tabletki antykoncepcyjne | 61

W jakich sytuacjach mogą zostać Ci zaproponowane? | 61

Jak działają? | 61

Alternatywy | 64

Letrox, Euthyrox, Novothyral | 64

W jakich sytuacjach mogą zostać Ci zaproponowane? | 64

Jak działają? | 65

Alternatywy | 66

Duphaston i inne progestageny | 66

W jakich sytuacjach mogą zostać Ci zaproponowane? | 66

Jak działają? | 67

Alternatywy | 68

Metformina | 69

W jakich sytuacjach może Ci zostać zaproponowana? | 69

Jak działa? | 69

Alternatywy | 70

HTZ (hormonalna terapia zastępcza) | 71

W jakich sytuacjach może zostać Ci zaproponowana? | 71

Jak działa? | 71

Alternatywy | 73

A co Ty o tym myślisz? | 73

Rozdział 3.

Jak naturalnie uregulować hormony? | 77

PRH (prawo równowagi hormonalnej) | 79

Co to dla Ciebie oznacza? | 81

Czego Twoje ciało potrzebuje do równowagi hormonalnej? | 83

Tak proste czy tak trudne? | 84

Czyli co? Wystarczy lepiej jeść i się wysypiać? | 86

Problematyczne diagnozy | 89

A co z genetyką? | 92

Nie zaczęło się od Ciebie | 93

Rozdział 4.

Weź odpowiedzialność za swoje zdrowie | 97

Standardowy schemat | 99

To nie jest hejt na lekarzy, to rozpocznij nad systemem | 101

Ty decydujesz | 103

Inne opcje | 103

Magia nie istnieje | 105

Wspierające przekonania | 107

Rozdział 5.

Odkryj przyczynę | 111

To może być aż tak proste | 113

Różne oblicza stresu | 113

Badania jako narzędzie | 122

Co warto zbadać? | 123

Norma normie nierówna | 123

** Dlaczego nie ma tu tak zwanej krzywej cukrowej?* | 158

Kategoria: dodatkowe badania | 164

Rozdział 6.

Odzyskaj spokój | 167

Co to ma do hormonów? | 170

Ale ja nie jestem z natury spokojna! | 171

Grube działa | 172

Ekspresowe techniki | 193

Rozdział 7.

Odżywiaj się, a nie jedz | 199

Odżywianie a jedzenie | 201

Pierwsza, najważniejsza rzecz, o jaką Cię proszę | 203

Więcej niż jedzenie | 205

Odżywianie, nie jedzenie | 206

Co jeść, by wspierać równowagę hormonalną | 208

Obfitość składników odżywczych i minerałów | 208

Trzy makroskładniki — węglowodany, białka, tłuszcze | 209

Miły (lub nie) dodatek | 213

Makro w praktyce | 214

Cztery najważniejsze wskazówki żywieniowe | 216

Wskazówka 1.: jedz śniadanie do godziny

po przebudzeniu się | 216

Wskazówka 2.: stabilizuj cukier we krwi | 219

Wskazówka 3.: nawadniaj się | 225

Wskazówka 4.: jedz hormonalne superfoods | 227

Wykluczanie nabiału | 231

Zanim całkowicie wykluczysz nabiał | 231

Co zamiast nabiału? | 231

Wykluczenie glutenu | 232

Czy potrzebujesz detoksu od słodczy? | 232

Jak jeść słodczy z umiarem? | 233

Co ze słodzikami? | 233

Ile kosztują wykluczenia? | 234

Od czego zacząć? Szybka checklista | 234

Rozdział 8.

Co i kiedy suplementować? | 247

Suplementy to tylko (aż) dodatek | 249

Suplement a lek OTC | 251

Podstawowe suplementy oraz kiedy je przyjmować | 252

Magnez | 252

Jod | 254

Tran | 256

Witaminy z grupy B | 257

Sproszkowana wątroba wołowa | 258

Inozytol | 259

Witamina C | 260

Hormon D | 261

Ubichinol | 262

Rozdział 9.

Co dalej? | 265

Równowaga to podróż | 267

Nauka | 268

Seksizm w badaniach naukowych, pubmedyzm | 268

Nie rozstajemy się | 269

Ty jesteś najważniejsza | 271

Bibliografia | 274