

SPIS TREŚCI

Przedmowa 11

Wstęp 15

Krótką historia hormonów 17

1. Najpierw jajko, potem kura.

Ciąża i poród 25

Hormony, rozmnażanie i otoczenie 28

Płodność a czynniki środowiskowe 32

Zachodzenie w ciążę 35

Kiedy naturze trzeba odrobinę pomóc 38

Ciąża 40

Męskie kobiety 42

Mózg w ciąży 45

Ostatnia prosta: poród 48

Łagodzenie bólu podczas stresu fizycznego 51

Hormony pomagają na stres psychiczny 53

Hormonalni tatusiowie: „my” też jesteśmy w ciąży 54

2. Wielka przymiarka.

Brzdące, które zachowują się jak nastolatki 61

Minipokwitanie i przedwczesne dojrzewanie płciowe 64

Zaburzacze hormonalne 69

Pestycydy i plastyfikatory	73
Problemy z płodnością u chłopców	76
Chłopiec czy dziewczynka? Hormony decydują	79
Chłopcy a dziewczynki: zachowanie (w zabawie)	81
Autyzm a IQ	84
Minipokwitanie – wielkie możliwości	85

3. Bóle wzrostowe i motyle w brzuchu.

Okres pokwitania 87

Rozpoczęcie rozwoju seksualnego	89
Szalejące hormony i szalone wybryki	92
Motyle w brzuchu i nieszczęśliwa miłość: pociąg seksualny	96
Ważna rola hormonu wzrostu	99
Sen, ruch, jedzenie i głodówki	104
Stres	106

4. Homoseksualizm i transpłciowość.

O tym, jak hormony wpływają na naszą tożsamość płciową i preferencje seksualne 109

Kiedy on to ona, a ona to on	112
Osoby transpłciowe w historii	116
Transpłciowy mózg	117
LGBTIQA+	120
Wpływ czynników środowiskowych	122

5. Nowy raj, stare wybory.

Nadwaga, głód i hormony 127

Otyłość przez wieki	128
Rosnący problem	130
Głód i metabolizm	132
Żołądek a trawienie	137
Głód sprawia, że dzieci rosną	142
Współczesny styl życia	143
Od pierwszego zważenia: waga chroniona	146
Suma energii	150
Hormonalny hamulec nadwagi	152
Leptyna	153

Głód i związek jelit z mózgiem	156
Sprytny mózg odpowiada za skomplikowaną relację z jedzeniem	159
Operacja żołądka? Oto jest pytanie	162

6. Grube ryby równowagi hormonalnej.

Mieszkańcy twoich jelit 167

Czyli Hipokrates jednak miał rację...	170
Dlaczego nowa wiedza nie zawsze się przebija	172
Mieszkańcy naszych jelit	174
Skąd te wszystkie bakterie biorą się w naszych jelitach?	179
Co może przynieść przyszłość	182

7. Hormony – nasze być albo nie być.

Dorosłość 185

Narodziny tabletki antykoncepcyjnej	186
Kiedy chodzi o odporność	189
Za wolna albo za szybka tarczyca	191
Historia w pigułce	195
Stres a problemy z tarczycą	198
Nadnercza	202
Joga i ćwiczenia oddechowe na stres	208
Hormony to kasa: sterydy anaboliczne	212

8. Przekwitanie.

U kobiet i u mężczyzn 219

Menopauza: ostatnia komórka jajowa	220
Odkrycie przekwitania	223
Złoty wiek?	225
Kuracje hormonalne	228
Hormony a pamięć	232
Optymalny moment na kobiecy jubileusz	234
Antykoncepcja a menopauza: co się odwlecze, to uciecze?	239
ADAM i andropauza	245
Wieczna młodość dzięki testosteronowi?	249

9. Nowa równowaga.

Starość po życiu pełnym hormonów 253

Zmiana hormonalnej warty 255

Struktura kości i skóry 258

Role męskie i kobiece 259

Zmiany głosu 261

Ta sama choroba, różne objawy 262

Zimowy tłuszcz 268

Starość to nowa młodość 269

Przychodzenie i odchodzenie 273

Hara hachi bun me 275

10. Starzy i zużyci. Początek końca 277

Żyć wiecznie 280

Wszyscy osiągniemy wiek Świętego Mikołaja? 282

Podwzgórze jako zegar życia 284

Komórki macierzyste, hormony i proces starzenia 287

Wiek biologiczny: starzeć się zdrowo 288

Stary niedźwiedź (nie tak) mocno śpi 289

Aktywność fizyczna 291

O ludziach i ludzkim zapachu 292

Trawienie i apetyt: podziękujmy hormonom 296

Wielkie sprzątanie 298

Pierwsza nieśmiertelna kobieta 301

Coś za coś 303

Co możemy sami zrobić? 305

Epilog 307

Podziękowania 310

Przypisy 313

Wykaz hormonów 357

Indeks 359