

Spis treści

Wstęp 7

Rozdział 1. Układ hormonalny – podstawowe informacje 11

Rozdział 2. Tajemnica temperatury ciała 51

Rozdział 3. Dlaczego trzeba dbać o wątrobę? 60

Rozdział 4. Żołądek – do czego jest nam potrzebny? 76

Rozdział 5. Tarczycza 88

Rozdział 6. Choroba Hashimoto 110

Rozdział 7. Nadnercza 125

Rozdział 8. Wspomaganie pracy nadnerczy 139

Rozdział 9. Rak a hormony 164

Rozdział 10. Ważne substancje odżywcze 172

Rozdział 11. Często zadawane pytania 180

O autorce 205

Podziękowania 207

Źródła 208

Spis ilustracji 209