

Turinys

Santrumpos	7
Kviečiu jus valso! Įvadas į antrąją „Hormonų valso“ dalį	9

Mergaitė

1 skyrius. Pirmieji žingsniai moters pasaulyje.....	14
Lytinis brendimas. Kada jis turėtų vykti?.....	16
Priešlaikinis ir vėluojantis lytinis brendimas.....	19

Mergina

2 skyrius. Sudėtiniai geriamieji kontraceptikai (SGK). Kam, dėl ko, kodėl. Kai siūloma pagerti „dėl viso pikto“.....	22
3 skyrius. Šalutinis hormoninių kontraceptikų poveikis ir vartojimo pasekmės.....	30
4 skyrius. „Aš turiu savo grafiką, o jei ne pagal grafiką - velniop!“ Bazinė kūno temperatūra.....	36
5 skyrius. Į senas vėžes. Ciklo atstatymas atsisakius hormoninių kontraceptikų.....	42
Nutraukimo sindromas.....	44
Keturi reprodukcinės sveikatos atstatymo etapai.....	46
Koks grožis!.....	50

Moteris

6 skyrius. Kodėl svarbu rūpintis hormonais.....	58
7 skyrius. PMS: vyrai to nesupras.....	63
Norma ar patologija?.....	65
Priešmenstruacinio sindromo priežastys.....	68
Kaip kovoti su PMS?.....	70
8 skyrius. Moteriškumo chemija: estrogenai.....	72
Kai pusiausvyra sutrinka. Estrogenų dominavimo sindromas....	73
Estrogenų dominavimo priežastys.....	76
Kaip atkurti estrogenų ir progesterono pusiausvyrą.....	82
Estrogenų dominavimas ir pienligė.....	85
Vėluojantis reisas.....	90
Estrogenų lygio normalizavimo schema.....	94

9 skyrius. Mazgai, sudėtingesni nei Gordijo: fibrocistinė mastopatija, miomos, endometriozė.....	99
Fibrocistinė mastopatija.....	100
Miomos ir endometriozė.....	102
10 skyrius. Paslaptingosios kiaušidės. PKS: simptomai, diagnozė, gydymas ir profilaktika.....	108
Ankstyva diagnostika - sėkmės laidas.....	109
Kiaušidžių cistos ir policistozė.....	114
PKS: trys priežastys ir trys gydymo būdai.....	116
Atsparumo insulinui nulemtas PKS.....	117
PKS, išsivystęs vartojant hormoninius kontraceptikus.....	124
Autoimuninių ligų nulemtas PKS.....	124
Universalūs būdai išvengti atsparumo insulinui ir PKS.....	129
11 skyrius. Jo didenybė progesteronas: kokia svita, toks ir karalius.....	130
Progesteronas ir nėštumas.....	132
Progesteronas ir ciklas.....	136
12 skyrius. Dieve, saugok karalienę! Skyd liaukė. Autoimuninis tiroiditas, hipotirozė, hipertirozė.....	141
Autoimuninis tiroiditas (AIT).....	141
Hipotirozė.....	145
Skyd liaukės funkcijos sutrikimų, ypač hipotirozės, priežastys.....	147
Hipertirozė.....	153
13 skyrius. Laktacijos hormonas - prolaktinas.....	163
14 skyrius. Abrikosai: švieži ar džiovinti? Priimti su dėkingumu brandą. Ankstyva menopauzė. Premenopauzė, menopauzė ir postmenopauzė.....	169
Menopauzės simptomai ir veiksniai, turintys įtakos jos pradžiai.....	170
Kuo moteriai pavojingas ankstyvas klimaksas.....	173
Menopauzė. Kaip išgyventi?.....	175
15 skyrius. Antimiulerinis hormonas: kai kiaušidžių rezervas išsenka.....	180
Ką rodo AMH lygis?.....	180
Nuo ko priklauso AMH lygis?.....	183
Ką daryti esant mažam AMH kiekiui?.....	186

16 skyrius. Jau nebe Rapuncelė: moterų plikimas.....	188
17 skyrius. Hirsutizmas - vyriškas plaukuotumas. Ar visada verta panikuoti?.....	191
18 skyrius. Kai sidabras - ne prabanga, o priežastis nusiminti. Ankstyva žilė ir būdai ją nutolinti.....	193
19 skyrius. Taip gyventi nebegalima! Antinksčių nuovargio sindromas ir žemas kortizolis. Kaip įtarti, kad kažkas ne taip, ir ką bendro su tuo turi kamščiai keliuose.....	197
Antinksčių funkcijos organizme. Pogumburio-hipofizės-antinksčių ašis.....	197
Streso hormonai: adrenalinas ir kortizolis.....	201
Kaip normalizuoti antinksčių darbą.....	204
20 skyrius. Ar ne mažoka? Antinksčių nuovargis. 2 dalis - gydytojams.....	209
Ir visa tai apie jį: streso rūšys, veiksniai ir simptomai.....	210
Stresas ir antinksčiai: bendrasis adaptacijos sindromas ir antinksčių nuovargis.....	215
Kortizolis ir jo funkcijos.....	217
DHEA - jaunystės eliksyras.....	220
Patogenetiniai antinksčių disfunkcijos vystymosi mechanizmai.....	224
Su hipokortisolemija (antinksčių nuovargiu) susijusios būklės ir sindromai.....	241
Antinksčių nuovargio diagnostikos metodai.....	244
21 skyrius. Vaistažolės sveikatai kaip pasakoje. Mūsų draugai adaptogenai.....	249

Vyro partija

22 skyrius. Vyras patiria stresą, ir kodėl jo poilsis - irgi stresas ..	266
23 skyrius. Kai princas virsta Šreku. O jei jis jau Šrekas? Vyrų klimaksas.....	271
Kada visa tai prasideda, kuo pasireiškia?.....	272
Kaip padėti organizmui ir atgauti vyrišką jėgą?.....	278
24 skyrius. Aerodromas senatvei: androgeninė vyrų alopecija....	282

Nėštumo planavimas ir nėštumas, maitinimas krūtimi

25 skyrius. Besilaukiant. Tyrimai, sportas ir mityba	
planuojant nėštumą.....	288
Kada pradėti planuoti?.....	289
Ką reikia žinoti planuojant nėštumą.....	291
Mityba ir maisto papildai.....	297
26 skyrius. Kai gandras jau pakeliui. Valgyti ir mankštintis už	
save ir tą berniuką (arba mergytę).....	304
Toksikozė: mitai ir tikrovė.....	305
Kiti simptomai: ar tikrai viskas taip baisu?.....	306
Mityba nėštumo metu.....	308
Treniruotės nėštumo metu.....	313
27 skyrius. Žindytės dieta? Ką daryti, kad pakaktų pieno?	
Kaip sužinoti, ar jo pakanka? Ar pavyks numesti svorio?	
Treniruotės po pertraukos.....	316
Kas vyksta organizme laktacijos proceso metu.....	317
Kaip turi maitintis žindytė.....	319
Treniruotės žindymo metu.....	325

Abejotinos vertės produktai ant jūsų stalo

28 skyrius. Toji saldi baltoji mirtis, arba kam jums cukrus?.....	330
29 skyrius. Gyvūniniai baltymai: ar reikia?.....	333
30 skyrius. Pieno upės: kur jomis plaukiame?.....	338
31 skyrius. Valgyti ar nevalgyti? Beveik šekspyriškos aistros.	
Glitimas - madingas priešas.....	343
32 skyrius. Ką čia suvalgius, kad pajaunėjus: senėjimą	
lėtinantys produktai.....	348
10 jaunystės elementų.....	350
Šeši maisto produktai, kurie yra jūsų priešai.....	354
33 skyrius. Mano privalomi turėti preparatai.....	357
Baigiamasis žodis	362
Priedas. Maisto produktų glikemijos indeksas pagal kategoriją.....	364