

# TURINYS

Kas slypi pavadinime: lytis ir kalba šioje knygoje	9
ĮVADAS Jūs nesate „sugedusi“	11
PIRMA DALIS <b>PAŽINKITE SAVĘ</b>	21
Kaip suprasti hormonų siunčiamą informaciją?	
1. SLAPTA HORMONŲ EPIDEMIJA	23
2. CIKLŲ KALBA	39
3. ŠEŠTASIS GYVYBINIS POŽYMIŠ	53
4. KĄ RODO JŪSŲ SIMPTOMAI?	79
5. JŪS ESATE GERIAUSIAS SAVĘS GYDYTOJAS	101
ANTRA DALIS <b>ATGAUKITE PUSIAUSVYRA</b>	111
Hormonų veiklą gerinantis planas	
6. PAMAITINKITE Valgykite, kad hormonų veikla nesutriktų	113
7. KAIP IŠTRŪKTI IŠ IŠLIKIMO REŽIMO? Streso ir hormonų ryšys	153
8. VISKAS APIE LAIKĄ Sureguliuokite organizmo laikrodį, kad sutaptų su hormonų veikla	177

9.	PASAULIS MŪSŲ VIDUJE Žarnyno ir hormonų ryšys	201
10.	MŪSŲ PLANETA, JŪSŲ ORGANIZMAS Detoksikacijos ir hormonų ryšys	225
11.	PASKATINKITE LAŠTELIŲ ATSIKŪRIMĄ Atjauninkite kiaušides	263
TREČIA DALIS		
	<b>ASMENIŠKAI JUMS</b>	<b>279</b>
	Išsamūs hormonams skirti protokolai	
12.	MENSTRUACIJOS IR PMS. Išsamus protokolai	283
13.	POLICISTINIŲ KIAUŠIDŽIŲ SINDROMAS (PKS). Išsamus protokolai	299
14.	ENDOMETRIOZĖ. Išsamus protokolai	305
15.	VAISINGUMAS. Išsamus protokolai	311
16.	GIMDOS MIOMOS. Išsamus protokolai	319
17.	„TEN, APAČIOJE“: LYTINĖ IR MAKŠTIES SVEIKATA. Išsamus protokolai	323
18.	PERIMENOPAUZĖ. Išsamus protokolai	335
	Autorės komentaras: išmintingieji hormonai	347
KETVIRTA DALIS		
	<b>HORMONAMS NAUDINGI PATIEKALAI</b>	<b>353</b>
	Kaip pradėti laikytis hormonams palankios dietos?	355
	RECEPTAI	365
	Trumpas vaistinių augalų ir papildų vadovas	400
	Padėka	411
	Terminologija	413
	Naudota literatūra	415