

Indice

Prefazione a cura di ANNELIE F. SCHEUERNSTUHL	5
Prefazione a cura di Anne Hild	7
Capitolo 1 - Che cosa sono gli ormoni e perché sono così importanti?.....	9
Capitolo 2 - La differenza fra ormoni biologici-bioidentici e ormoni esogeni.....	13
Capitolo 3 - Breve introduzione all'interazione degli ormoni: una panoramica	17
Ipotalamo e ipofisi.....	18
Gli ormoni di regolazione.....	18
Gli organi produttori di ormoni.....	19
Gli ormoni steroidei – ormoni sessuali maschili e femminili.....	21
Il ciclo femminile.....	24
La tiroide.....	25
Capitolo 4 - Gli ormoni bioidentici: la svolta nella terapia	29
Capitolo 5 - Pioniere e pionieri di una terapia ormonale biologica	39
Capitolo 6 - Gli estrogeni	41
La leggenda del deficit estrogenico	43
“Estrogeni” sintetici.....	45
Ormoni equini coniugati, cosiddetti naturali, ricavati da urina di cavalla.....	48
Xenoestrogeni: i falsi estrogeni.....	49
Dominanza estrogenica: la causa prevalente di squilibrio ormonale.....	51
Capitolo 7 - Il progesterone, l'ormone più importante ma purtroppo (quasi) dimenticato	57
“Gestageni” sintetici	62
Capitolo 8 - La pillola e altre intromissioni nel sistema ormonale	65
Rischio di trombosi dovuto alle pillole anticoncezionali a base di drospirenone	67

Capitolo 9 - L'età critica femminile – menopausa e climaterio	75
L'aspetto psichico della menopausa	78
Capitolo 10 - Anche gli uomini vanno in menopausa: il climaterio virile o andropausa	81
Capitolo 11 - Trattamento ormonale nei bambini	87
Capitolo 12 - Testosterone	89
Deficit di testosterone	89
Eccesso di testosterone	90
Capitolo 13 - DHEA	91
Capitolo 14 - Stress e ormoni	95
Qual è il ruolo del cortisolo?	95
Burnout o insufficienza surrenale o sindrome da affaticamento	97
Capitolo 15 - Perché il mio medico è così poco informato su questo tema?	101
Capitolo 16 - Testate il vostro equilibrio ormonale	105
Il test della saliva	105
Checklist – Sintomi generali	108
Capitolo 17 - Disturbi e malattie di origine ormonale	111
Problemi alla tiroide	111
Ipotiroidismo	112
Ipertiroidismo	112
Morbo di Hashimoto – infiammazione della tiroide	113
Sindrome premestruale – dolori prima delle mestruazioni	113
Mal di testa – emicrania	115
Cisti ovariche o mammarie	116
Fibromi uterini	117
Endometriosi	118
Disturbi mestruali e mestruazioni abbondanti e di lunga durata	119
Problemi alla vescica	120

Atonia vescicale	120
Vescica irritabile e infezioni vescicali ricorrenti.....	121
Disturbi respiratori, asma e russamento	121
Osteopenia – osteoporosi	122
Fibromialgia.....	123
Malattie oncologiche dovute a carenze ormonali o a squilibrio ormonale.....	125
Cancro alla mammella.....	125
Cancro all'utero.....	126
Cancro all'ovaio-carcinoma ovarico.....	126
Dopo un'isterectomia	126
Gravidanza.....	128
Infertilità	128
Depressione post-partum	129
Sovrappeso.....	130
Diete: davvero il metodo giusto?	131
Capitolo 18 - L'impiego di ormoni	133
Progesterone.....	135
Schema di base per l'uso prolungato di crema durante il ciclo femminile.....	135
Estrogeni	140
Estriolo	140
Estradiolo.....	141
DHEA.....	142
Testosterone.....	142
Cortisolo.....	143
Capitolo 19 - Omeopatia.....	145
La tautopatia, una nuova forma di omeopatia?.....	153
Capitolo 20 – Fitormoni	157
Capitolo 21 – Vitamina D, di fatto un ormone.....	167

Capitolo 22 – Altre cose utili	175
Acqua, la “bevanda energetica” numero 1	176
Acidosi – accumulo di scorie – intossicazione – malattia.....	178
Alimentazione e medicina ortomolecolare: le sostanze nutritive come medicina	179
Luce e ritmo circadiano	180
Capitolo 23 – Appendice	183
Mammografia = prevenzione del tumore al seno?	183
Tamoxifene vs. progesterone naturale.....	186
Selenio e cancro.....	187
Vaccinazione contro il tumore al collo dell’utero	189
Panoramica dei disturbi e delle malattie che possono essere correlati wanche a uno squilibrio ormonale.....	192
Domande frequenti e relative risposte	199
Bibliografia	218
Appendice alla Bibliografia	222
Informazioni sui terapeuti	223
Indice analitico.....	224
Informazioni sulle Autrici.....	231