

# INDICE

<b>PREFAZIONE .....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>7</b>

## PRIMA PARTE

### LA STORIA MAI RACCONTATA SUGLI ORMONI

#### CAPITOLO 1

##### **CHIARIRE LA QUESTIONE .....**

<b>Il declino della salute e del potere delle donne.....</b>	<b>15</b>
<b>La storia della terapia ormonale sostitutiva.....</b>	<b>18</b>
<b>Un'altra prospettiva .....</b>	<b>22</b>

#### CAPITOLO 2

##### **UN BREVE TOUR GINECOLOGICO NEL CORPO**

<b>DELLA DONNA.....</b>	<b>26</b>
-------------------------	-----------

#### CAPITOLO 3

##### **IL MITO DEGLI ESTROGENI E DEI PROGESTINICI**

<b>SINTETICI .....</b>	<b>35</b>
------------------------	-----------

#### CAPITOLO 4

##### **TRARRE UNA LEZIONE DALLA STORIA .....**

<b>Un inizio disonesto.....</b>	<b>41</b>
<b>La verità viene a galla.....</b>	<b>42</b>

#### CAPITOLO 5

##### **LA DOMINANZA ESTROGENICA.....**

<b>Squilibri ormonali sempre più accentuati.....</b>	<b>47</b>
<b>Disturbi femminili in aumento.....</b>	<b>48</b>

La perimenopausa .....	51
<i>Sintomi provocati o aggravati dalla dominanza     estrogenica</i> .....	54
<i>Gli effetti della dominanza estrogenica</i> .....	55

## CAPITOLO 6

### AGGIUNGERE ANCORA UN INGREDIENTE

#### AL COCKTAIL DI ORMONI .....

58

Possibili effetti collaterali del medrossiprogesterone acetato.. 59

*Avvertenze* .....

59

*Controindicazioni* .....

60

*Precauzioni*.....

60

*Effetti indesiderati*.....

61

*Se assunto assieme a estrogeni, si è osservato*.....

61

## CAPITOLO 7

### E GLI ORMONI SINTETICI CONTINUANO

#### AD AUMENTARE.....

64

## CAPITOLO 8

### DIPENDENZA DAGLI ORMONI .....

66

## CAPITOLO 9

### LA DOMINANZA ESTROGENICA NELL'AMBIENTE.....

69

Cambiamenti allarmanti .....

70

*I risultati dell'Israeli breast cancer anomaly*.....

72

Che cosa ci riserva il futuro .....

73

## CAPITOLO 10

### IL MITO DELLA CARENZA DI ESTROGENI .....

76

## CAPITOLO 11

### MA I MIEI ESAMI DEL SANGUE DICONO... ..

79

Il test della goccia di sangue .....

81

Che cosa si sa degli ormoni bioidentici? .....

81

## CAPITOLO 12

### UNA PILLOLA AMARA

#### DA MANDARE GIÙ..... 84

*Effetti collaterali minori della pillola..... 91*

*Effetti collaterali importanti della pillola..... 92*

## CAPITOLO 13

### IL PROGESTERONE NATURALE ..... 94

La sindrome premestruale esiste sul serio ..... 95

Un paladino del progesterone..... 96

Un tema ricorrente ..... 98

*Le funzioni del progesterone..... 100*

## CAPITOLO 14

### ALCUNI BENEFICI DEL PROGESTERONE

#### NATURALE ..... 101

*Allergie ..... 102*

*Artrite ..... 102*

*Candidosi..... 103*

*Cefalea da emicrania ..... 103*

*Cisti ovariche..... 103*

*Crampi e dolori muscolari (fibromialgia) ..... 104*

*Deficit tiroideo..... 105*

*Desiderio sessuale (scarsa libido)..... 106*

*Endometriosi ..... 106*

*Fibromi..... 108*

*Ipertensione..... 109*

*Malattie autoimmuni..... 110*

*Perdita di capelli e crescita anomala di peli facciali..... 110*

*Problemi cutanei..... 111*

*Sindrome premestruale ..... 111*

*Sterilità, aborti precoci e depressione post-partum..... 114*

*Vaginiti, secchezza e assottigliamento vaginale ..... 115*

*Vampate di calore..... 117*

## CAPITOLO 15

### CONSIGLI PER L'USO DEL PROGESTERONE

<b>NATURALE</b> .....	<b>120</b>
<i>Come si applica?</i> .....	121
<i>Quando si usa?</i> .....	121
La terapia ormonale sostitutiva: come smettere.....	122
Isterectomie.....	124
Menopausa .....	126
Osteoporosi .....	127
Perimenopausa .....	128
Sindrome premestruale .....	130

## CAPITOLO 16

### GLI ESTROGENI NATURALI: QUELLI BUONI ..... 131

L'estriolo: l'estrogeno sottovalutato.....	132
--	-----

## CAPITOLO 17

### LA RELAZIONE TRA SQUILIBRIO ORMONALE

<b>E MALATTIA</b> .....	<b>135</b>
L'osteoporosi.....	135
<i>Mito numero 1: l'osteoporosi è una malattia dovuta alla carenza di calcio</i> .....	136
<i>Mito numero 2: l'osteoporosi è una malattia dovuta alla carenza di estrogeni</i> .....	136
<i>Mito numero 3: l'osteoporosi è una malattia dovuta alla menopausa</i> .....	136
Le malattie cardiovascolari.....	141
Gli ormoni e il cancro .....	147
Il tumore al seno .....	147
Attenzione al tamoxifene.....	150
Il carcinoma endometriale .....	152
Il tumore al collo dell'utero .....	152
Il tumore alle ovaie.....	153
I melanomi.....	153
Il morbo di Alzheimer.....	154

<b>CAPITOLO 18</b>	
<b>GLI UOMINI E IL PROGESTERONE NATURALE .....</b>	<b>159</b>

<b>CAPITOLO 19</b>	
<b>UN APPROCCIO INTEGRATO .....</b>	<b>163</b>

<b>CAPITOLO 20</b>	
<b>LA SFIDA CHE CI ASPETTA.....</b>	<b>164</b>

## **SECONDA PARTE**

### **VIAGGIO ALL'INFERNO E RITORNO: STORIE PERSONALI DI DONNE**

<b>CAPITOLO 21</b>	
<b>UNA PROSPETTIVA PERSONALE .....</b>	<b>168</b>
La storia di Kate .....	169
La storia di Franka.....	173
La storia di Terri.....	177
La storia di Linda .....	181
La storia di Sally.....	184

## **TERZA PARTE**

### **IL CAMMINO FEMMINILE CHE CONDUCE AL POTERE**

<b>CAPITOLO 22</b>	
<b>SCRUTANDO NELLA SFERA DI CRISTALLO .....</b>	<b>190</b>

<b>CAPITOLO 23</b>	
<b>LA STORIA DIMENTICATA .....</b>	<b>192</b>
L'oblio della femminilità .....	193
Il risveglio.....	195
La coscienza lunare .....	197
La verità sulla menopausa .....	197
<i>La creazione del sacro potere femminile.....</i>	<i>201</i>

## CAPITOLO 24

### IL POTERE DELLE DONNE E LE SCELTE PER LA SALUTE .202

Una nuova interpretazione del principio Mente/Corpo ... 204

## QUARTA PARTE

### RITROVARE L'EQUILIBRIO

## CAPITOLO 25

### PERCORRERE LA VIA DI MEZZO ..... 208

## CAPITOLO 26

### IL CIBO E LA MEDICINA ..... 210

I bioflavonoidi..... 211

Il boro ..... 211

I fitormoni ..... 212

Gli acidi grassi essenziali ..... 213

## CAPITOLO 27

### I CIBI DA EVITARE ..... 214

Zucchero raffinato ..... 214

Caffeina ..... 214

Oli raffinati ..... 215

Farine e cereali raffinati ..... 215

Latticini ..... 215

Due parole sulle vitamine ..... 216

## CAPITOLO 28

### L'ACQUA È PREZIOSA ..... 217

## CAPITOLO 29

### IL RESPIRO DELLA VITA ..... 220

*Il respiro terapeutico*..... 221

## CAPITOLO 30

### L'ESERCIZIO FISICO: OGNI LASCIATA È PERSA ..... 223

**CAPITOLO 31**  
**LA MEDITAZIONE: RIVOLGERSI ALL'INTERNO..... 226**

**CAPITOLO 32**  
**AMA IL TUO CORPO..... 228**

**CAPITOLO 33**  
**GUARIGIONE EMOTIVA E CRESCITA SPIRITUALE..... 230**

**CAPITOLO 34**  
**TORNARE AL PUNTO DI PARTENZA..... 232**

## **QUINTA PARTE**

### **COME DIVENTARE PIÙ GIOVANI E SANE SEPPUR INVECCHIANDO**

**CAPITOLO 35**  
**DIVENTARE PIÙ GIOVANI E SANE ..... 236**

**CAPITOLO 36**  
**LA FISIOLOGIA DEGLI ORMONI ..... 240**  
Digestione, malassorbimento e candida..... 241  
Aumento dell'ipotiroidismo ..... 243  
Ghiandole surrenali..... 247

**CAPITOLO 37**  
**COME EQUILIBRARE L'UMORE IN MENOPAUSA..... 250**  
Lo squilibrio ormonale ..... 251  
*Evita gli steroidi..... 252*  
*Correggi il problema di fondo..... 253*

**CAPITOLO 38**  
**SOLUZIONI NATURALI PER CURARE**  
**I FIBROMI UTERINI ..... 255**  
I fibromi e lo squilibrio ormonale ..... 255

<i>Equilibra gli ormoni, scaccia il rischio di fibromi</i> .....	256
I fibromi e il fegato .....	257
I benefici degli impacchi di olio di ricino e i clisteri di caffè.....	258
<i>Ricetta per i clisteri di caffè</i> .....	260
La tiroide: il legame con i fibromi.....	261
Altre strategie utili .....	261

## **CAPITOLO 39**

### **ISTERECTOMIA: UN'AGGRESSIONE CHIRURGICA**

<b>AI DANNI DELLE DONNE</b> .....	<b>263</b>
Che cos'è un'isterectomia?.....	264
Perché sottoporsi a isterectomia? .....	265
Effetti collaterali.....	266
Ciò che non viene detto alle donne .....	267
Riprendere il controllo del corpo .....	268
Dati sull'isterectomia.....	270

## **CAPITOLO 40**

### **OSTEOPOROSI: LE OSSA DELLA DISCORDIA** .....

<b>OSTEOPOROSI: LE OSSA DELLA DISCORDIA</b> .....	<b>271</b>
Andiamo all'osso della questione .....	272
La truffa dei farmaci per la ricostruzione ossea .....	276
Costruire ossa sane.....	277

## **CAPITOLO 41**

### **L'ANTICO SEGRETO DELL'EQUILIBRIO ORMONALE**.....

<b>L'ANTICO SEGRETO DELL'EQUILIBRIO ORMONALE</b> .....	<b>280</b>
La melagrana: un elisir per la donna.....	281
La melagrana, gli ormoni e la menopausa .....	282
La melagrana e la salute del seno .....	285
La melagrana per la salute vaginale.....	286
<i>Programma per la secchezza vaginale</i> .....	287
L'olio di semi di melograno per una pelle sana e luminosa.....	288
Ritorno al futuro con il frutto del melograno .....	288



## CAPITOLO 42

### L'ANTIDOTO PER L'ESAURIMENTO E LA CONFUSIONE 290

La L-teanina viene in nostro aiuto.....	291
La sunteanina aiuta .....	294

## CAPITOLO 43

### COME HO PERSO QUATTRO TAGLIE... E COME

<b>PUOI FARLO ANCHE TU!.....</b>	<b>296</b>
<i>Un problema a livello mondiale.....</i>	<i>296</i>
<i>Cosa sta realmente accadendo?.....</i>	<i>299</i>
<i>Conoscere l'ipotalamo.....</i>	<i>302</i>
Il grasso non è tutto uguale.....	304
L'hCG viene in nostro aiuto.....	308
<i>Ulteriori benefici per la salute .....</i>	<i>309</i>
<i>Risultati simili sull'hCG.....</i>	<i>310</i>
Un viaggio personale nel mondo dell'hCG.....	312
<i>L'hCG in Australia.....</i>	<i>315</i>

## CAPITOLO 44

### FA' CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA.....318

Il ritorno del super seme.....	319
Un mondo di nutrizione in un minuscolo seme .....	320
La chia e la salute femminile.....	321
Il potere terapeutico contro il diabete e la sindrome metabolica.....	323
Un mondo di nutrizione per tutti noi.....	325
<i>Muffin di banana, cocco e chia.....</i>	<i>326</i>

## CAPITOLO 45

### L'ERA DELLA GENOMICA NUTRIZIONALE

<b>PERSONALIZZATA .....</b>	<b>327</b>
Entra nel mondo dei test di nutrigenomica.....	330
Cos'è la nutrigenomica?.....	332
L'analisi del profilo lipidico.....	335
Come funziona il test genetico? .....	336

Quali sono i benefici? .....	337
Quali informazioni emergono dai rapporti? .....	338
<i>Analisi del profilo lipidico</i> .....	338
<i>Pressione sanguigna</i> .....	338
<i>Fase I e fase II della disintossicazione</i> .....	339
<i>Stress ossidativo</i> .....	339
<i>Metabolismo dell'omocisteina e riparazione del DNA</i> ..	339
<i>Infiammazione</i> .....	339
<i>Salute ossea</i> .....	340
<i>Intolleranza al lattosio</i> .....	340
<i>Rischio di diabete</i> .....	340
<i>Gestione del peso</i> .....	340

## CAPITOLO 46

### IL GLUTATIONE: LA MOLECOLA MIRACOLOSA DELLA

#### LONGEVITÀ ..... 343

Il signore degli antiossidanti che allunga la vita .....	344
Il sostegno indispensabile per l'immunità e la disintossicazione .....	346
Il ruolo del glutatione nella prevenzione del cancro .....	347
La molecola miracolosa.....	348
Aumentare i livelli di glutatione .....	348

## CAPITOLO 47

### FARMACI A PORTATA DI RUBINETTO ..... 352

Ti andrebbe una pillola contraccettiva assieme al caffè? .....	354
Gli antibiotici: il troppo stropia .....	355
Beviti il Prozac® e richiamami domattina .....	356

## CAPITOLO 48

### INTERFERENZA ORMONALE, TUMORE AL SENO

#### E TELEFONI CELLULARI ..... 359

Anatomia dell'inquinamento elettromagnetico 101 .....	360
---	-----

Ormoni, telefoni cellulari e inquinamento elettromagnetico.....	361
Altre interferenze ormonali .....	364
Cortisolo, stress e cosa c'è nell'aria.....	366
Tre livelli di intervento.....	366
Dopo le EMR, ripuliamo l'elettricità sporca .....	368
Cinque modi per ridurre l'energia sporca.....	369
1. Scegli lampadine più sicure .....	369
2. Stai alla larga dal disgiuntore.....	369
3. Stacca la spina degli apparecchi che non stai utilizzando.....	369
4. Prediligi lo schermo a cristalli liquidi rispetto al plasma .....	370
5. Fai testare la casa .....	370

## CAPITOLO 49

### PROTOCOLLI PRATICI PER LA SALUTE FEMMINILE ....371

Perturbatori ormonali.....	371
Armonizzatori ormonali.....	372
Protocolli nutrizionali consigliati .....	373
Prevenzione del tumore al seno .....	373
Infezioni da candida.....	374
Aiuto disintossicante .....	374
Endometriosi.....	374
Mastopatia fibrocistica.....	375
Fibromi.....	375
Prevenzione dei disturbi cardiaci.....	376
Osteoporosi.....	376
Cisti ovariche.....	377
Supporto in perimenopausa e menopausa.....	377
Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS).....	378
Sindrome premestruale .....	379
Problemi dermatologici.....	379
Stress, attacchi d'ansia e sudorazioni notturne.....	380
Secchezza e atrofia vaginale.....	381

Risorse per l'equilibrio ormonale e una salute ottimale...	381
<i>Screening per la prevenzione del tumore al seno</i> .....	381
<i>Protezione da inquinamento elettromagnetico</i> .....	382
<i>Protezione da elettricità sporca</i> .....	382
<i>Equilibrio ormonale</i> .....	382
<i>Secchezza vaginale</i> .....	383
<i>Supporto contro lo stress</i> .....	383
<i>Supporto nutrizionale offerto da semi, farine,</i> <i>supercibi</i> .....	383
<i>Supporto per la salute dell'intestino</i> .....	384
<i>Dolcificanti naturali sani</i> .....	385
<i>Pelle sana</i> .....	385
<i>Programma per smaltire i grassi e ringiovanire</i> <i>con l'hCG omeopatico</i> .....	386
<i>Test e analisi</i> .....	386
<i>Risorse formative e di supporto</i> .....	387
<i>Breast Cancer Fund (Fondo per il tumore al seno)</i> .....	387
« <i>Environmental Health Perspectives</i> ».....	387
<i>Hysterectomy Resources and Services</i> <i>(Risorse e servizi sull'isterectomia)</i> .....	388
<i>Our Stolen Future (Il nostro futuro rubato)</i> .....	388
<i>PCOS: sindrome dell'ovaio policistico</i> .....	388
<i>Seventh Woman Foundation</i> <i>(Fondazione settima donna)</i> .....	388
<i>What Women MUST Know (Ciò che le donne</i> <i>DEVONO sapere)</i> .....	389

**L'AUTRICE .....** 390

**INDICE ANALITICO .....** 392