

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------|---|
| Введение | 7 |
| Как работать с этой книгой | 9 |

Часть I. Система «Десять шагов»

| | |
|---|----|
| Шаг 1. Распаковка связи: как доминирование эстрогена способствует развитию эндометриоза | 14 |
| Что такое эндометриоз | 14 |
| Функциональная медицина | 17 |
| Эстроген и эстрогенодоминирование | 20 |
| Как эстрогенодоминирование вызывает эндометриоз | 22 |
| Причина эндометриоза — токсичное эстрогенодоминирование, а не сам эстроген | 23 |
| Шаг 2. За пределами питания: почему для лечения эндометриоза правильного питания недостаточно | 24 |
| Как связаны кишечник и эндометриоз | 25 |
| Почему не работает концепция правильного питания | 28 |
| Элиминационная диета | 29 |
| Полезные добавки | 36 |
| Массаж баугиниевой заслонки для уменьшения боли при синдроме избыточного бактериального роста | 37 |
| Шаг 3. Молчаливые захватчики: ксеноэстрогены и эндометриоз | 46 |
| Ксеноэстрогены | 46 |
| Токсины в предметах женской гигиены | 50 |
| Как способствовать процессу детокса | 52 |
| Что такое лимфодренажный массаж | 52 |

| | |
|---|-----|
| Шаг 4. Топливо для успеха: сила питания в лечении эндометриоза..... | 57 |
| Дефицит питательных веществ при эндометриозе | 57 |
| Полезные добавки..... | 65 |
| Белок..... | 66 |
| Питание в разные фазы цикла | 69 |
| Шаг 5. Генеральная уборка: печень, детоксикация и эндометриоз | 76 |
| Из чего формируется гормональный баланс..... | 76 |
| Как вовлечена печень | 77 |
| Метаболизм эстрогенов и токсинов | 78 |
| Генетические мутации..... | 80 |
| Шаг 6. «Жучки» в организме: микробиота и ее влияние на гормональное здоровье при эндометриозе | 88 |
| Функции кишечника и микробиота | 88 |
| Эстроболом | 90 |
| Клетчатка..... | 92 |
| Растворимая клетчатка | 93 |
| Нерастворимая клетчатка | 94 |
| Лигнаны..... | 95 |
| О сое | 97 |
| Пробиотики..... | 97 |
| Шаг 7. Оборванная линия связи — прогестерон и эндометриоз | 103 |
| Откуда берется прогестерон и почему его все время мало..... | 103 |
| Потеря чувствительности к прогестерону, или прогестероновая резистентность | 106 |
| Как повысить прогестерон естественным образом | 108 |
| Ответы на часто задаваемые вопросы о прогестероне | 110 |

| | |
|---|-----|
| Шаг 8. Разум превыше материи: влияние стресса и травм на развитие эндометриоза..... | 113 |
| Как хронический стресс приводит к дисбалансу гормонов..... | 113 |
| Кортизол..... | 115 |
| Кража прегненолона — материнской молекулы стероидных гормонов..... | 117 |
| О влиянии травмы..... | 119 |
| Как себе помочь..... | 122 |
| У вас есть все необходимое..... | 124 |

| | |
|---|-----|
| Шаг 9. Чем слаще сон, тем меньше боль: как сон может облегчить симптомы эндометриоза..... | 127 |
| Почему так важен сон..... | 127 |
| Недостаток мелатонина..... | 128 |
| Шишковидная железа и как ее «почистить»..... | 130 |
| Дефицит микроэлементов..... | 133 |
| Дисбаланс нейротрансмиттеров..... | 134 |
| Питание..... | 134 |
| Другие факторы..... | 135 |

| | |
|---|-----|
| Шаг 10. Движение как лекарство: руководство по безопасным и эффективным упражнениям для женщин с эндометриозом..... | 140 |
| Эндометриоз и физические упражнения..... | 140 |
| Как сделать физические упражнения приоритетом..... | 142 |
| Тренировки и фазы цикла..... | 144 |

Часть II. Чем помочь себе на пути исцеления

| | |
|---|-----|
| Сила группы поддержки как источник ресурсов..... | 152 |
| Функциональные анализы, их значение и толкование..... | 153 |
| Какие анализы сдавать..... | 154 |

| | |
|--|-----|
| Витамины, минералы, БАДы, травы при эндометриозе | 163 |
| Добавки против боли — с обезболивающими, успокаивающими, антиспазмирующими и противовоспалительными свойствами | 164 |
| Добавки против воспаления/для укрепления иммунной системы | 165 |
| Добавки для улучшения состояния кишечника (симптомы СИБР)..... | 167 |
| Формулы для оптимизации процессов детоксикации в печени во время первой и второй фаз | 168 |
| Рекомендации для тех, кто хочет прекратить принимать прогестины (диеногест) | 175 |
| Шаг 1. Питание, питание, питание! | 178 |
| Шаг 2. Используйте добавки..... | 181 |
| Шаг 3. Поддержка печени | 182 |
| Шаг 4. Позаботьтесь о здоровье кишечника | 183 |
| Шаг 5. Подготовьтесь к возникновению симптомов | 183 |
| Шаг 6. Начните счет и проверьте гормоны | 184 |
| Шаг 7. Начните жить в гармонии со своими гормональными циклами | 184 |
| Эндометриоз и фертильность..... | 185 |
| Список научной литературы | 187 |

Приложения

| | |
|--|-----|
| Анкета «Точка входа»..... | 198 |
| Страницы дневника исцеления | 203 |
| Полноценная элиминационная диета | 209 |
| Заключительное слово | 254 |