

INDHOLD

| | |
|--|-----------|
| Forord | 13 |
| Hvad østrogen-myten skjuler | 17 |
| 1. At give, hvad der mangler | 25 |
| <i>Virkning uden bivirkning – er det muligt?</i> | 25 |
| <i>Nu med ny, forbedret effekt!</i> | 30 |
| <i>Lægemidler kan ikke udbedre mangler</i> | 33 |
| <i>Bivirkning og overdosering</i> | 34 |
| <i>Bioidentiske hormoner – og evnen til at bruge dem</i> | 37 |
| 2. Sådan stjæler man et navn | 39 |
| - og skaber kaos i hormonerne! | |
| <i>Hvad er det egentlig,</i> | |
| <i>der øger risikoen for hjernesvulster?</i> | 39 |
| <i>Men der står da progesteron på pakken?</i> | 42 |
| <i>Et fattigt sprog</i> | 44 |
| <i>Næsten det samme?</i> | 45 |
| <i>Forskernes protest</i> | 46 |
| 3. Hormonernes harmoni | 51 |
| - hvem vil du hyre til dit orkester? | |
| <i>Nyhedsbrev til cellerne</i> | 51 |
| <i>Blodet - hormonernes rutschebane</i> | 52 |
| <i>Resistens - når cellerne dropper abonnementet</i> | 53 |
| <i>Et had-kærlighedsforhold?</i> | 54 |
| <i>Ny knogle uden omkostninger</i> | 55 |
| <i>Et usædvanligt orkester</i> | 56 |
| <i>Når kasserne vælter</i> | 57 |
| <i>Hormoner over det hele!</i> | 59 |
| <i>Man formoder, at...</i> | 60 |
| <i>Syntetiske hormoner - de glade amatører</i> | 62 |
| Steroid-kæden | 64 |
| <i>Hormoner danner hormoner</i> | 65 |
| <i>Ingen vej tilbage</i> | 68 |
| <i>Fri eller bundet?</i> | 69 |
| <i>Kroppen justerer selv</i> | 70 |
| <i>Hvem spiller med?</i> | 71 |

| | |
|---|------------|
| 4. Progesteron | 73 |
| – <i>det intelligente hormon</i> | |
| <i>Apoptose – en værdig død</i> | 77 |
| <i>Nekrose – når uheldet rammer</i> | 78 |
| <i>Progesteron – næring til hjernen</i> | 80 |
| <i>Progesteron mod kræft</i> | 84 |
| <i>Progesteron og immunforsvaret</i> | 95 |
| <i>Progesteron og kredsløbet</i> | 97 |
| <i>Progesteron omkring overgangsalderen</i> | 104 |
| <i>De falske bivirkninger</i> | 113 |
| <i>Progesteron, syntetiske hormoner - og p-piller</i> | 114 |
| <i>Et multi-funktionelt hormon</i> | 116 |
| 5. De tre østrogener | 119 |
| – <i>den dovne, den farlige og den flittige</i> | |
| <i>Østrogenernes fællestræk</i> | 120 |
| <i>Østron - den dovne</i> | 121 |
| <i>Østradiol – den farlige</i> | 121 |
| <i>Østriol – den flittige</i> | 127 |
| <i>Sammenligning af østradiol og østriol</i> | 129 |
| <i>Østriol - det mest producerede østrogen</i> | 135 |
| <i>Østriol kræver jod</i> | 136 |
| <i>Østrogen-kvotienten</i> | 136 |
| <i>Østriol – dets svaghed er dets styrke</i> | 137 |
| 6. Kvindelivets 5 faser | 139 |
| – <i>og hvordan man overlever dem</i> | |
| <i>I den fertile alder</i> | 139 |
| <i>Hvad du reelt kommer til at mangle</i> | 140 |
| <i>Faser på en ny måde</i> | 141 |
| Fase 1: Maksimal hormonproduktion | 145 |
| <i>Den normale cyklus</i> | 145 |
| <i>Uden ægløsning – ingen progesteron!</i> | 146 |
| <i>Hormoncyklus</i> | 148 |
| <i>Menstruation uden ægløsning</i> | 149 |
| <i>PMS – et vigtigt signal</i> | 149 |
| <i>Autoimmun sygdom</i> | 150 |
| Fase 2: Progesteron-fald | 151 |
| <i>Forebyg sygdom - ret op på balancen</i> | 154 |

| | |
|---|------------|
| Fase 3: Østradiol-udsving | 156 |
| Fase 4: Minimale niveauer med mangelsymptomer | 161 |
| <i>Hvad er menopausen?</i> | 165 |
| Fase 5: Minimale niveauer uden mangelsymptomer | 166 |
| Kirurgisk menopause | 170 |
| 7. Stress, sukker og østrogensuppe | 174 |
| Stress | 176 |
| <i>Spring over, hvor gærdet er lavt!</i> | 178 |
| <i>Slap af!</i> | 178 |
| <i>Træk vejret!</i> | 179 |
| <i>Bevæg dig – men ikke for meget!</i> | 181 |
| <i>Sov lidt mere!</i> | 181 |
| Kost | 183 |
| <i>Næringsstoffer</i> | 183 |
| <i>Slip ud af sukkerfælden!</i> | 184 |
| <i>Hvordan får man vendt den negative cirkel?</i> | 186 |
| <i>Det glykæmiske indeks</i> | 186 |
| <i>Fyto-østrogener</i> | 188 |
| Østrogen-havet | 192 |
| <i>Advarslerne ignoreres</i> | 193 |
| <i>Men vi har da grænseværdierne...?</i> | 196 |
| <i>Er forbud så vejen frem?</i> | 197 |
| <i>Fra mor til barn</i> | 198 |
| <i>Læger lukker øjnene</i> | 200 |
| <i>Ud af østrogen-havet</i> | 202 |
| 8. Naturlig hormonterapi | 209 |
| - de 7 principper | |
| 1. <i>Gå efter balance</i> | 210 |
| 2. <i>Brug bioidentiske hormoner, ikke syntetiske</i> | 211 |
| 3. <i>Progesteron før østrogener</i> | 213 |
| 4. <i>Cyklisk indtagelse</i> | 215 |
| 5. <i>Individuel dosering</i> | 215 |
| 6. <i>Transdermal administration</i> | 217 |
| 7. <i>Både test og symptomer har relevans</i> | 218 |
| Kliniske forsøg med naturlig hormonterapi | |
| i overgangsalderen | 220 |
| <i>Et nærmere kig på BHRT-forsøget</i> | 221 |
| <i>Nyere forskning</i> | 225 |

9. Når vi mister balancen 227

*- sygdomme og lidelser, der kan bedres
med naturlige hormoner*

| | |
|---|-----|
| <i>Sygdomme er ikke så forskellige, som vi tror</i> | 228 |
| <i>Immunforsvaret er hormonernes ansvar</i> | 232 |
| <i>Angst og nervøsitet</i> | 235 |
| <i>Autoimmune sygdomme</i> | 236 |
| <i>Blæreproblemer</i> | 239 |
| <i>Cyster i brysterne og på æggestokkene</i> | 242 |
| <i>Depression</i> | 242 |
| <i>Endometriose</i> | 248 |
| <i>Epilepsi</i> | 250 |
| <i>Fibromer i livmoderen</i> | 253 |
| <i>Fibromyalgi</i> | 254 |
| <i>Graviditetsproblemer</i> | 256 |
| <i>Fertilitetsproblemer</i> | 257 |
| <i>Ufrivillig abort</i> | 260 |
| <i>Graviditetskvalme</i> | 263 |
| <i>Svangerskabsforgiftning</i> | 264 |
| <i>For tidlig fødsel</i> | 266 |
| <i>Fødselsdepression</i> | 268 |
| <i>Hedetur med og uden hjertebanken</i> | 271 |
| <i>Knogleskørhed</i> | 273 |
| <i>Lav libido/manglende sexlyst</i> | 285 |
| <i>Lichen Sclerosus</i> | 286 |
| <i>Lupus</i> | 288 |
| <i>Menstruationsproblemer</i> | 290 |
| <i>Migræne</i> | 292 |
| <i>Multipel sklerose</i> | 294 |
| <i>Overvægt</i> | 297 |
| <i>PCO og PCOS</i> | 300 |
| <i>PMS</i> | 302 |
| <i>Stofskifteproblemer</i> | 310 |
| <i>Søvnløshed</i> | 319 |
| <i>Vaginal atrofi</i> | 320 |

| | |
|--|------------|
| 10. Test og symptomer | 323 |
| <i>En test kan ikke stå alene</i> | 323 |
| <i>De frie hormoner</i> | 325 |
| <i>Blodprøve</i> | 326 |
| <i>Spytprøve</i> | 328 |
| <i>Gør dig klart, hvad du vil have målt</i> | 329 |
| <i>Symptomerne er din rettesnor</i> | 330 |
| Test dig selv | 332 |
| 1. <i>For meget østradiol</i> | 333 |
| 2. <i>Mangel på østriol</i> | 333 |
| 3. <i>Mangel på østrogener generelt</i> | 334 |
| 4. <i>Mangel på progesteron</i> | 334 |
| 5. <i>For mange androgener</i> | 335 |
| 6. <i>Mangel på androgener</i> | 335 |
| 7. <i>Mangel på stofskiftehormoner (lavt stofskifte)</i> | 336 |
| 11. Dosering | 339 |
| 1. <i>Dialog med kroppen</i> | 340 |
| 2. <i>Progesteron</i> | 346 |
| 3. <i>Østrogener</i> | 351 |
| 4. <i>Fra konventionel til naturlig hormonterapi</i> | 354 |
| 5. <i>Hvor hurtigt virker det?</i> | 355 |
| 6. <i>Løbende justering</i> | 357 |
| 7. <i>Tjek-lister</i> | 360 |
| - <i>hvis du kun tager progesteron</i> | 360 |
| - <i>hvis du tager progesteron og østrogener</i> | 362 |
| 12. Et glimt af en anden verden | 364 |
| - <i>om østrogenmyten og enhjørningen</i> | |
| Kilder og baggrund | 369 |
| <i>Om forfatterne</i> | 371 |
| <i>Litteratur</i> | 372 |
| <i>Kildehenvisninger</i> | 374 |