

# INDHOLD

Forord	11
Vores oplevelser	13
Du har et valg	21
<b>1. Hvad skal vi med bioidentiske hormoner?</b>	<b>25</b>
<i>Virkning uden bivirkning – er det muligt?</i>	25
<i>Nu med ny, forbedret effekt!</i>	30
<i>Lægemidler kan ikke udbedre mangler</i>	32
<i>Bivirkning og overdosering</i>	33
<i>18 år med progesteron - uden bivirkninger</i>	37
<i>Bioidentiske hormoner – og evnen til at bruge dem</i>	38
<b>2. Sådan stjæler man et navn</b>	<b>40</b>
- og skaber kaos i hormonerne!	
<i>Men der står da progesteron på pakken?</i>	40
<i>Et fattigt sprog</i>	42
<i>Og hvad er så bioidentiske hormoner?</i>	45
<b>3. Hormonernes harmoni</b>	<b>51</b>
- 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
<b>Steroid-kæden</b>	<b>64</b>
<i>Hormoner danner hormoner</i>	66
<i>Ingen vej tilbage</i>	68
<i>Fri eller bundet?</i>	69
<i>Kroppen justerer selv</i>	70
<i>Hvem spiller med?</i>	71

<b>4. Progesteron</b>	<b>73</b>
– <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>	79
<i>Progesteron mod kræft</i>	82
<i>Progesteron og kredsløbet</i>	93
<i>Progesteron og immunforsvaret</i>	99
<i>Progesteron omkring overgangsalderen</i>	101
<i>Kan progesteron beskytte livmoderen?</i>	106
<i>De falske bivirkninger</i>	111
<i>Bivirkninger, som kunne undgås</i>	112
<i>Mens vi venter på Sundhedsstyrelsen</i>	113
<i>Progesteron, syntetiske hormoner - og p-piller</i>	114
<i>Naturligt progesteron som prævention</i>	116
<i>Et multi-funktionelt hormon</i>	117
<b>5. De tre østrogener</b>	<b>120</b>
– <i>den dovne, den farlige og den flittige</i>	
<i>Østrogenernes fællestræk</i>	121
<i>Østron - den dovne</i>	122
<i>Østradiol – den farlige</i>	122
<i>Østriol – den flittige</i>	128
<i>Sammenligning af østradiol og østriol</i>	130
<i>Østriol - det mest producerede østrogen</i>	137
<i>Østriol kræver jod</i>	137
<i>Østrogen-kvotienten</i>	138
<i>Østriol – dets svaghed er dets styrke</i>	139
<b>6. Kvindelivets 5 faser</b>	<b>140</b>
– <i>og hvordan man overlever dem</i>	
<i>Myten om østrogen-mangel</i>	140
<i>Før overgangsalderen</i>	142
<i>Faser på en ny måde</i>	143
<i>Hvad er menopausen?</i>	145
Fase 1: Maksimal hormonproduktion	147
<i>Den normale cyklus</i>	147
<i>Uden ægløsning – ingen progesteron!</i>	149

<i>Hormoncyklus</i>	149
<i>Menstruation uden ægløsning</i>	151
<i>PMS – et vigtigt signal</i>	152
<i>Autoimmun sygdom</i>	152
Fase 2: Progesteron-fald	153
<i>Forebyg sygdom - ret op på balancen</i>	156
Fase 3: Østradiol-udsving	158
Fase 4: Minimale niveauer med mangelsymptomer	163
Fase 5: Minimale niveauer uden mangelsymptomer	167
Kirurgisk menopause	171
<b>7. Stress, sukker og skjult kemi</b>	<b>173</b>
Stress	175
<i>Spring over, hvor gærdet er lavt!</i>	177
<i>Slap af!</i>	177
<i>Træk vejret!</i>	178
<i>Bevæg dig – men ikke for meget!</i>	179
<i>Sov lidt mere!</i>	180
Kost	182
<i>Næringsstoffer</i>	182
<i>Fyto-østrogener</i>	183
<i>Slip ud af sukkerfælden!</i>	184
<i>Hvordan får man vendt den negative cirkel?</i>	186
<i>Det glykæmiske indeks</i>	187
Hormonforstyrrende stoffer	189
<i>Østrogen-udrensning</i>	190
<b>8. Naturlig hormonterapi</b>	<b>197</b>
<i>- de 7 principper</i>	
<i>1. Gå efter balance</i>	198
<i>2. Brug bioidentiske hormoner, ikke syntetiske</i>	199
<i>3. Ingen østrogener uden samtidig progesteron</i>	201
<i>4. Cyklisk indtagelse</i>	202
<i>5. Individuel dosering</i>	203
<i>6. Transdermal administration</i>	205
<i>7. Både test og symptomer har relevans</i>	206
Kliniske forsøg med naturlig hormonterapi	207

<i>Et nærmere kig på BHRT-forsøget</i>	207
<i>Nyere forskning</i>	211
<b>9. Test og symptomer</b>	<b>214</b>
<i>Har jeg brug for en test?</i>	214
<i>De frie hormoner</i>	216
<i>Blodprøve</i>	217
<i>Spytprøve</i>	219
<i>Gør dig klart, hvad du vil have målt</i>	220
<i>Symptomerne er din rettesnor</i>	221
Test dig selv	223
1. For meget østradiol	224
2. Mangel på østriol	224
3. Mangel på østrogener generelt	225
4. Mangel på progesteron	225
5. For mange androgener	226
6. Mangel på androgener	226
7. Mangel på stofskiftehormoner (lavt stofskifte)	227
<b>10. Når vi mister balancen</b>	<b>230</b>
<i>- sygdomme og lidelser, der kan bedres med naturlige hormoner</i>	
<i>Angst og nervøsitet</i>	238
<i>Autoimmune sygdomme</i>	239
<i>Blæreproblemer</i>	242
<i>Cyster i brysterne og på æggestokkene</i>	245
<i>Depression</i>	246
<i>Endometriose</i>	251
<i>Fertilitetsproblemer</i>	254
<i>Fibromer i livmoderen</i>	257
<i>Fibromyalgi</i>	259
<i>Fødselsdepression</i>	261
<i>Graviditetskvalme</i>	264
<i>Hedeture med og uden hjertebanken</i>	265
<i>Knogleskørhed</i>	267
<i>Lav libido/manglende sexlyst</i>	280
<i>Lupus</i>	281
<i>Menstruationsproblemer</i>	283

<i>Migræne</i>	285
<i>Multipel sklerose</i>	287
<i>Overvægt</i>	290
<i>PCO og PCOS</i>	293
<i>PMS</i>	296
<i>Stofskifteproblemer</i>	303
<i>Søvnløshed</i>	313
<i>Vaginal atrofi</i>	314
<b>11. Dosering</b>	<b>317</b>
1. Dialog med kroppen	318
2. Progesteron	324
3. Østrogener	328
4. Fra konventionel til naturlig hormonterapi	332
5. Hvor hurtigt virker det?	333
6. Løbende justering	335
7. Tjek-lister	338
- hvis du kun tager progesteron	338
- hvis du tager progesteron og østrogener	340
<b>12. Fremtiden</b>	<b>342</b>
- handler om forebyggelse	
1. Lægernes uddannelse	343
2. Måling af steroidhormoner	345
3. Brug af biomarkører	345
4. Tag ansvar	346
<b>Appendix</b>	
<i>Litteratur</i>	349
<i>Forskning på nettet</i>	351
<i>Kildehenvisninger</i>	352