

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
GABINETOWE HISTORIE ZABURZEŃ PRACY	
TARCZYCY	10
Co ma wspólnego macica z tarczycą?	11
Kiedy choroba atakuje w młodości	13
Kiedy zdrowie staje na drodze do rodzicielstwa	14
Leczenie to nie wszystko	15
Siłownia kontra tarczyca	16
Nie musi tak być	17
TARCZYCA, CZYLI KTO TU RZĄDZI?	19
Narząd, który nadaje rytm	20
Zaburzenia pracy tarczycy	25
TARCZYCA TO NIE UKŁAD ZAMKNIĘTY	39
Czynniki ryzyka	40
Współistniejące jednostki chorobowe	53
PIERWSZE KROKI DO ZDROWIA	61
Samoobserwacja	62
Konsultacja ze specjalistą i diagnostyka	70
TWÓJ DIETETYCZNY PLAN DZIAŁANIA	85
Wprowadzenie do twojej nowej diety	86
Zasady antyzapalnego menu	99
Podstawy antyzapalnego menu	107
Antyzapalne menu pasujące do twojej diagnozy	124
Suplementacja - podstawa czy dodatek?	129

DLA GŁODNYCH WIEDZY O TARCZYCY I NIE TYLKO.....	143
Wpływ fruktozy na organizm.....	144
Mikrobiom - centrum zarządzania wewnętrznym światem.....	150
Tyle zanieczyszczeń w mieście.....	159
Kiedy tarczyca dba o dwa życia.....	178
Pytania na temat tarczycy.....	183
TWÓJ PRZEPIS NA SUKCES.....	193
Przepisy antyzapalnego menu.....	194
Twój kuchenny niezbędnik.....	250
Przepis na udany dzień.....	256
SŁOWNICZEK I BIBLIOGRAFIA.....	263
Kluczowe pojęcia i skróty.....	264
Bibliografia.....	265