

Nicole Jardim

**DER
NATÜRLICHE
WEG ZUM
HARMONISCHEN
ZYKLUS**

Das 6-Wochen-Programm
für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt.
Gegen Zyklus- und Fruchtbarkeitsstörungen,
PMS, Krämpfe, Stimmungsschwankungen

Aus dem Englischen von Anja Lerz und Dr. Kimiko Leibnitz

YES

INHALT

Vorwort	9
Einführung: Was ist mit Ihrer Periode los?	13
Hormone sind der Schlüssel	15
Eine neue Denkweise	16
Die Kontrolle liegt bei Ihnen	22
Wie Ihnen dieses Buch helfen kann	23

TEIL 1

<i>Der Menstruationszyklus im Überblick – wie alles funktioniert</i>	27
1 Grundkurs Periode: Wie das mit der Regel in der Regel funktioniert	28
Die vier Phasen des Menstruationszyklus	30
Wie sollte meine Periode beschaffen sein?	36
Phasen des Menstruationszyklus	46
Den Zyklus beobachten	50
2 Die hormonelle Hierarchie	
Die Hierarchiestufen der Hormone	61
3 Entschlüsseln Sie Ihre Symptome: Was Ihr Körper Ihnen sagen will	72
Häufige Zyklus- und Menstruationsprobleme	74

TEIL 2

<i>In 6 Wochen zum harmonischen Zyklus</i>	113
4 Woche 1: Nutzen Sie die Superkräfte der Lebensmittel, um Ihre Hormone zu füttern	114
»Den« Weg gibt es nicht – es gibt nur Ihren Weg	116
Kohlenhydrate	119
Fette	132
Milchprodukte	143
Protokoll für Woche 1: Füttern Sie Ihre Hormone	146

5 Woche 2: Steigen Sie aus der Blutzucker-Achterbahn aus	151
Zucker, die legale Droge	152
Wie der Körper Zucker verwertet	156
Die Blutzucker-Achterbahn	157
Blutzucker, Insulin und Menstruationszyklus	159
Ein Wort über Alkohol	165
Die Verbindung zwischen PMS und hormonell bedingtem Heißhunger	169
Protokoll für Woche 2: Regulieren Sie Ihren Blutzucker	171
6 Woche 3: Heilen Sie Ihren Darm – und die Hormone gleich mit	180
Ein Faktencheck in Sachen Stuhl	182
Perioden und Stuhl	183
Protokoll für Woche 3: Heilen Sie Ihren Darm	197
7 Woche 4: Verwöhnen Sie Ihre Leber	207
Mischt Ihr Shampoo die Hormone auf?	208
Die Wirkung endokriner Disruptoren	212
Ein echtes Arbeitstier: die Leber	216
Protokoll für Woche 4: Verwöhnen Sie Ihre Leber	223
Den persönlichen Giftstoff-Entlastungs-Plan zusammenstellen	225
8 Woche 5: Reduzieren Sie Stress im Zeitalter der ständigen Überreizung	231
Die HHN-Achse und die Stressreaktion des Körpers	233
Protokoll für Woche 5: Verbessern Sie Ihre Stressreaktion	243
9 Woche 6: Unterstützen Sie Ihre Schilddrüse für einen gesünderen Zyklus	251
Die Schilddrüse und Ihre Menstruationsgesundheit	251
Wie Ihre Schilddrüse funktioniert	252
Wenn Ihre Schilddrüse streikt	254
Der schulmedizinische Ansatz bei Schilddrüsenerkrankungen	255
Subklinische Schilddrüsenunterfunktion	257
Der Zusammenhang zwischen Schilddrüse und Menstruationszyklus ..	259
Was verursacht Erkrankungen der Schilddrüse?	261
Protokoll für Woche 6: Unterstützen Sie Ihre Schilddrüse	264

TEIL 3

<i>Leben als Menstruationsexpertin</i>	271
10 Nach den 6 Wochen	272
Machen Sie eine Bestandsaufnahme	272
Wie es weitergeht	273
Wie Sie die Weglassdiät beenden	275
Grundlegende Praktiken, um die Periode zu unterstützen	280
Zusatzprotokolle für spezifische Probleme	282
11 Nutzen Sie die Kraft Ihres Zyklus	292
Die Magie des Mondes	294
12 Besser verhüten	308
Verabschieden Sie sich von der hormonellen Verhütung	309
Das 1×1 der hormonfreien Verhütung	311
Zykluscomputer und Schwangerschafts-Apps	323
Schluss: Perioden-Power	326
Dank	331
Anhang A: Rezepte	335
Anhang B: Tests für die hormonelle Gesundheit	363
DUTCH	363
Bluttests	364
Schilddrüsentests	365
Weiterführende Tests	366
Anhang C: Nicoles Ressourcen für die Gesundheit	369
Weiterführende Literatur	369
Websites	372
Produkte	373
Anmerkungen	374
Register	402
Die Autorin	431