

# תוכן העניינים

7.....	הקדמה מאת ד"ר גיל יוסף שחר (MD), העורך המדעי.....
9.....	הקדמה מאת ד"ר אלכסנדר ארדיטי (MD).....
11.....	פתח דבר.....
13.....	מבוא.....
<b>19.....</b>	<b>חלק 1: עובדות בסיסיות על בלוטת התריס.....</b>
21.....	פרק 1: בלוטה אחת עם תפקידים רבים.....
29.....	פרק 2: הורמוני התריס - שחקני המפתח בגוף.....
39.....	פרק 3: בלוטת התריס עולה באש.....
<b>51.....</b>	<b>חלק 2: בדיקות של בלוטת התריס.....</b>
53.....	פרק 4: מגבלותיה של בדיקת ה-TSH.....
57.....	פרק 5: בדיקות המעבדה הטובות ביותר.....
75.....	פרק 6: חמש סיבות לאבחנה שגויה.....
<b>81.....</b>	<b>חלק 3: תרופות שודדות.....</b>
83.....	פרק 7: החזירו לעצמכם את הרכיבים התזונתיים שנשדדו מכם.....
93.....	פרק 8: שודדי הורמון התריס אורבים בכל מקום.....
99.....	פרק 9: הטעויות שמונעות מכם לרפא את בלוטת התריס שלכם.....
<b>103.....</b>	<b>חלק 4: מחלות הקשורות לבלוטת התריס.....</b>
105.....	פרק 10: עלייה במשקל.....
111.....	פרק 11: דיכאון.....
115.....	פרק 12: מחלת לב וכולסטרול גבוה.....
119.....	פרק 13: כאב כרוני.....
123.....	פרק 14: חסר בברזל ועייפות כרונית.....
125.....	פרק 15: התסמונת הקדם-וסתית, היריון ובעיות פוריות.....

133	פרק 16: מחלת השימוטו.....
143	פרק 17: מחלת גרייבס - פעילות-יתר של בלוטת התריס.....
<b>151</b>	<b>חלק 5: הטיפול בבלוטת התריס.....</b>
153	פרק 18: תרופות.....
167	פרק 19: תוספי תזונה לבריאות בלוטת התריס.....
<b>175</b>	<b>חלק 6: ריפוי בלוטת התריס.....</b>
177	פרק 20: מזונות שמרפאים את בלוטת התריס.....
185	פרק 21: מזונות שמזיקים לבלוטת התריס.....
191	פרק 22: מטבח בריא.....
199	פרק 23: פתרונות לתסמינים האופייניים לבעיות בבלוטת התריס.....
207	פרק 24: שמרו על בריאותה של בלוטת התריס.....
215	מראי מקום.....
227	מפתח העניינים.....