

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(12)
คำนำผู้เขียน	(14)

## บทที่ 1

รู้จักใช้ฮอร์โมนให้เกิดประโยชน์ ช่วยป้องกันความแก่ชราได้	2
---	---

ฮอร์โมนมีอิทธิพลต่อสุขภาพและความอ่อนเยาว์	4
<ฮอร์โมนชะลอวัย>	
ประสิทธิภาพของฮอร์โมนระหว่างนอนหลับ ช่วยชาร์จแบตเตอรี่ชีวิตราวกับเกิดใหม่	7
<ฮอร์โมนกระตุ้นภูมิคุ้มกันและยับยั้งอนุมูลอิสระ>	
อัศวินผู้พิฆาตอนุมูลอิสระ ตัวการของความชรา และเจ็บป่วย	9
ห้าคุณสมบัติเฉพาะของฮอร์โมน	13
<ฮอร์โมนเพื่อการซ่อมแซมร่างกาย>	
ผิวหยาบคล้ำและหมองคล้ำ รู้สึกเหนียวง่าย เพราะโกร๊ธฮอร์โมนลดลงจริงหรือไม่	18
เคล็ดลับเพิ่มการหลั่งโกร๊ธฮอร์โมน	19
หากรู้วิธีควบคุมฮอร์โมน จะมีชีวิตยืนยาว ได้ถึง 120 ปีจริงหรือ	24
อายุยืนยาวอย่างเป็นสุข	26
<ฮอร์โมนแห่งความเครียด การเผาผลาญ และกระตุ้นประสาท>	
คอร์ติซอล ฮอร์โมนหลายหน้า	28

### <ฮอร์โมนแห่งความสุข>

ฮอร์โมนความสุข แหล่งกำเนิดของฮอร์โมนเมลาโทนิน	34
ความแก่ชราที่เกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิต	38
ฮอร์โมนลดลงครึ่งหนึ่ง เพราะใช้ชีวิตแบบสลับขั้ว	40

### <ฮอร์โมนควบคุมปริมาณน้ำตาล>

ความหวานที่มากเกินไปทำให้ร่างกายแก่เร็วขึ้น	42
---	----

### <ฮอร์โมนจอมหงุดหงิด>

ความหงุดหงิดตลอดวันเกี่ยวข้องกับฮอร์โมน	46
---	----

### <ฮอร์โมนเพศชาย>

ความเป็นผู้นำและการตัดสินใจเกี่ยวข้องกับฮอร์โมน	50
ผู้ชายก็เป็นวัยทองได้	52

### <ตัวช่วยเพิ่มคุณภาพการนอน>

สารกระตุ้นการหลับลึก	56
“นอนหลับครบ 7 ชั่วโมง”	

เพื่อดึงพลังของฮอร์โมนออกมาให้มากที่สุด 59

สิ่งที่ทำล่วงหน้า “ก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง”

กำหนดคุณภาพการนอน 60

รูปแบบการใช้ชีวิตที่ช่วยดึงพลังฮอร์โมน

ออกมาได้สูงสุด 62

## บทที่ 2

### ฮอร์โมนปล่อยพลัง

### ช่วยให้ร่างกายสดชื่นจากภายใน

63

### <ฮอร์โมนแห่งการเรียนรู้>

ฮอร์โมนเรียนรู้ที่อยู่ในสมองของคุณ	66
------------------------------------	----

ฮอริโมนโดพามีนเพิ่มปริมาณเองได้	69
การเติมสีสังให้ชีวิตถือเป็นสิ่งสำคัญ	72
หากมัวใช้ชีวิตจำเจ บทบาทของฮอริโมน	
โดพามีนจะยิ่งน้อยลง	73
ทำชีวิตให้มีสีสันด้วยการมีทั้งเรื่องสนุก	
และน่าเบื่ออยู่ด้วยกัน	77
<b>&lt;ฮอริโมนเพื่อสร้างสมาธิ&gt;</b>	
เร่งรีบและปล่อยวางให้เป็น คือวิธีใช้ฮอริโมนอะดรีนาลิน	
อย่างเห็นผล	81
<b>&lt;ฮอริโมนควบคุมความอยากอาหาร&gt;</b>	
ฮอริโมนเลปตินและฮอริโมนเกรลิน	
สองกลไกผู้ควบคุมเรื่องความอยากอาหาร	86
ทำไมต้องเคี้ยวอาหาร 30 ครั้งก่อนกลืน	87
การอดอาหารเข้าเป็นตัวการทำให้อ้วน	88
อาหารทำหน้าที่กดสวิตซ์การทำงานของเซอร์ทูอิน	92
สารพิษจากเคมีจากอาหารช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันได้	93
<b>&lt;ฮอริโมนสร้างผิวสวย&gt;</b>	
อาหารเพิ่มฮอริโมนเพศ	98
<b>&lt;หยุดอดฮอริโมนแห่งการชะลอวัย&gt;</b>	
ปวดตามร่างกาย แก้ได้ด้วยฮอริโมน	100
<b>&lt;ฮอริโมนเพศหญิงที่ถ่วงสมดุลกัน&gt;</b>	
มีฮอริโมนเอสโตรเจนมากไปใช่จะดี	102
<b>&lt;ฮอริโมนสร้างสุข • ฮอริโมนเพศหญิง • ฮอริโมนฟื้นฟูร่างกาย&gt;</b>	
เมื่อมีความรัก ยิ่งสวยขึ้น	108
ใครว่าคอเลสเตรอลเป็นตัวร้าย	109
ความเครียดคือศัตรูตัวฉกาจ	
คอยขัดขวางการหลังฮอริโมน	110

ระวังการกินอาหารเสริมให้มาก	112
รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ช่วยดึงพลังฮอร์โมน ออกมาได้สูงสุด	114

## บทที่ 3

### เทคนิคการใช้ชีวิต

เพื่อผลักดันพลังของฮอร์โมน	115
----------------------------	-----

### สูตรปรับทัศนคติ

#### < ฮอร์โมนสื่อสาร >

1. ใช้ชีวิตคิดบวก ช่วยเพิ่มความสมดุลของฮอร์โมน 118

#### < ฮอร์โมนแห่งความสุข >

2. ใช้ฮอร์โมนแห่งความสุขควบคุม  
ระบบประสาทอัตโนมัติ 122
3. เตรียมวิธีสงบอารมณ์ไว้ยามเลือดขึ้นหน้า 125

### สูตรลงมือปฏิบัติ

1. เต็มเต็มความกระปรี้กระเปร่าให้ชีวิตทุกวัน 130
2. รูปแบบกิจวัตรประจำวัน (ตั้งแต่ตื่นเข้าจนเข้านอน)  
เพื่อสร้างระบบฮอร์โมนที่สมดุล 133
3. การเดินแทนนั่งรถ หรือเคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะ  
ระหว่างวัน ดีต่อฮอร์โมน 137
4. ลองพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง  
ว่าดีต่อฮอร์โมนหรือไม่ 140
5. ใช้ "วงจร 90 นาที" ขับเคลื่อนทุกสิ่ง 143
6. นอนมากไปฮอร์โมนแยกลง นอนไวตื่นเช้าลืดีกว่า 145

## สูตรกายบริหาร

1. การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันส่วนเกินแตกตัว  
และย่อยสลาย 148
2. พยายามให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ  
20-30 เปอร์เซ็นต์ 150
3. สโลว์เทรนนิ่ง ดีกว่าสควอตท่ากระต่ายกระโดด 152
4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วยให้ระบบประสาท  
พาราซิมพาเทติกทำงานอย่างโดดเด่น 153
5. ความสำคัญของการบริหาร  
เพื่อยืดเหยียดกระดูกสันหลัง 156
6. ตารางปฏิบัติตัวตั้งแต่ช่วงเย็นจนถึงเวลาเข้านอน  
เพื่อการสร้างเสริมฮอร์โมนที่ดี 159

## บทที่ 4

### วิธีนำฮอร์โมนมาใช้ อย่างชาญฉลาด

162

<ฮอร์โมนกระตุ้นความโกรธและขัดขวางการมีสมาธิ>

ใช้ความโกรธอย่างเป็นประโยชน์

165

<ฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นทุกครั้งที่หัวเราะ>

การเที่ยวสวนสนุกและการร้องคาราโอเกะ

ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน

169

<ฮอร์โมนเพิ่มศักยภาพของกระบวนการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ>

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการซ่อมแซม  
ส่วนที่สึกหรอ

171

<พลังของฮอริโมนที่ยังไม่มีใครรู้>

สร้างกล้ามเนื้อได้เมื่อไร	
ฮอริโมนดีเอสซีเอเพิ่มขึ้นเมื่อนั้น	175
ตารางคุณสมบัติของฮอริโมนที่ควรจดจำ	177
ความจริงเกี่ยวกับฮอริโมน	181
“กฎทอง 3 ข้อ” สำหรับใช้ฮอริโมนให้เกิดประโยชน์	183
หลุดเลือดฝอยเป็นปัจจัยพื้นฐานต่อการทำงาน ของฮอริโมนทุกชนิด	185
เมื่อการเดินทางของฮอริโมนหยุดชะงัก จะเกิดอะไรขึ้น	188
หลุดเลือดฝอยทำงานตามคำสั่งของยีนเวลา	190
ระบบไหลเวียนเลือดเวลากลางวันกับกลางคืน ต่างกันสิ้นเชิง	192
วิธีนำกฎทอง 3 ข้อมาปฏิบัติ	195
ฮอริโมนทดสอบเทอโรนเป็นโทษต่อผู้หญิงจริงหรือ	199
ปรับฮอริโมนช่วยเรื่องลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วน	200
บทส่งท้าย	201
ประวัติผู้เขียน	203