

Obsah

Poděkování	7
Menstruace jako vzácný dar	9

První část. Tělo a jeho periodické cykly

1. Přirozený rytmus	17
2. Menstruační cyklus	22

Druhá část. Požehnání, nebo prokletí?

3. Prokletí	35
4. Požehnání	52
5. Jak se zbavit prokletí	56

Třetí část. Přejívací rituál

6. Vaše zkušenosti	61
7. Začíná puberta	68
8. Menarché	76
9. Výbava	85

Čtvrtá část. Problémové periody

10. Indikátor zdraví citlivý na stres	93
11. Časté menstruační problémy	96
12. Léčení menstruačních problémů	105
13. Profesionální pomoc	113

Pátá část. Na vlně menstruačního cyklu

14. Jak dceru podpořit	119
15. Jak docílit zdravého menstruačního cyklu a jak si ho udržet	124
16. Léčba svépomocí	136
Požehnání	152
Dodatek	155
Kontakty a zdroje	159
Odkazy	161
Doporučená četba	169