

OBSAH

Úvod: Nechme zaznít pravdu 5

PRVNÍ ČÁST: ŽENSKÉ TĚLO, ŽENSKÁ DUŠE

1. KAPITOLA

Plodnost	13
Umělé přerušení těhotenství (interrupce)	15
Pohotovostní antikoncepce: prevence potratu	25
Vědomé početí a antikoncepce	27
Jak překonat neplodnost	51
Příběhy z ordinace	65
Samovolný potrat	76
Adopce	83
Plodnost jako metafora	86

2. KAPITOLA

Těhotenství a porod	90
Naše kulturní dědictví: Těhotenství	92
Prevence předčasného porodu, preeklampsie a polohy koncem pánevním	92
Transformační schopnost těhotenství	102
Naše kulturní dědictví: Porodní bolesti a porod	107
Porodní techniky	115
Péče o matku: řešení, jehož čas nastal	124
Jak snížit incidenci císařského řezu.	125
Můj vlastní příběh	130
Jak změnit porodní bolesti v sílu ženy	139

3. KAPITOLA

Mateřství: Vytváření pouta s dítětem	153
První dotyky	153
Šestinedělí: Čtvrtý trimestr	158
Obřízka	162
Umělá výživa versus mateřské mléko	165
Mateřství: Nejtěžší úkol na světě	172

4. KAPITOLA	
Menopauza (klimakterium)	178
Naše kulturní dědictví	182
Zdraví v období menopauzy	186
Funkce nadledvin: Co by měla každá žena vědět	191
Druhy menopauzy	199
Hormonální substituční léčba (HRT)	204
Přehled hormonů	210
Projevy menopauzy	215
Návaly horka	216
Suchost, podráždění a oslabení poševní sliznice	218
Osteoporóza	220
Sexualita v období menopauzy	225
Řídnutí vlasů	229
Změny nálady a deprese	230
Zmatenost	232
Dlouhodobé obavy o zdraví	233
Alzheimerova choroba	239
Jak léčit projevy menopauzy	244
Péče v období menopauzy	245
Menopauza jako nový začátek	246

DRUHÁ ČÁST:

MOŽNOSTI HOJENÍ: JAK SI VYTVOŘIT VLASTNÍ PLÁN

Úvod:	253
--------------------	-----

5. KAPITOLA	
Kroky k hojení	255
Představte si svou budoucnost:	
Změňte své vědomí i své buňky	255
První krok: Vyrovnajte se se svou minulostí	259
Druhý krok: Srovnajte si své představy	267
Třetí krok: Respektujte a uvolněte své emoce	281
Čtvrtý krok: Naučte se naslouchat svému tělu	284
Pátý krok: Naučte se respektovat své tělo	288
Šestý krok: Uvědomte si vyšší moc a vnitřní moudrost	291
Sedmý krok: Vraťte se plně ke své mysli	298
Osmý krok: Vyhledejte pomoc	306
Devátý krok: Pracujte na svém těle	313

Desátý krok: Shromážďujte informace	314
Jedenáctý krok: Odpouštějte	316
Dvanáctý krok: Přistupujte ke svému životu aktivně	325
6. KAPITOLA	
Jak získat maximum z lékařské péče	331
Volba lékaře a zdravotnického zařízení	331
Hojivé gynekologické vyšetření	342
Volba léčby: Od chirurgie po akupunkturu	345
Myšlenkový návyk: Častá překážka	348
Návrat zdraví pomocí chirurgie	349
7. KAPITOLA	
Zdravá výživa	367
Nalezení pravdy: Zajištění úplné výživy	368
Touha po sladkém, alkoholismus a mozková chemie	423
Další obvyklé obavy	426
Slovo o kouření	431
Jak zlepšit stravování celé rodiny	436
Život se zdravou výživou	440
8. KAPITOLA	
Síla pohybu	446
Naše kulturní dědictví	447
Přínos cvičení	448
Jak rozhybat tělo	451
Cvičení a návyk	456
Cvičení, chybění menstruace (amenorrhea) a osteoporóza	457
Můj příběh o cvičení: smíření	459
Jak začít	462
9. KAPITOLA	
Hojení sebe samých, hojení našeho světa	466
Naše matky: Naše buňky	469
Rituál nacházení	470
Vítězství nad strachem z minulosti	473
Naše sny – sny Země	476
Vytvoření bezpečného světa pro všechny ženy: Začněte u sebe	486
Obsah	490
Seznam ilustrací a tabulek	493