



OBSAH

Předmluva	9
Proč téma hormonální antikoncepce a proč právě já?	11
I. ČÁST - PŘÍBĚHY ŽEN	15
Život v nevědění a odpojení se od sebe sama	17
Cesta k sobě	18
Evolúcia ženy	20
Já a hormonální antikoncepce?	23
Jak jsem se stala ženou	25
Jak mě antikoncepce dostala až k syrové stravě	34
Jeden rok s pilulkami, proč ne?	40
Jak jsem se vydala na svou vlastní cestu	43
Překonat strach	51
Moje cesta k vysazení hormonální antikoncepce	53
Sport jako cesta k vlastní realizaci	56
Úspora financí jako cesta k vlastnímu ženství	59
Začala jsem mluvit s vlastním tělem	60
Úzkost a frustrace jako signály pro změnu	64
Moje zpověď	66
Žena oděná měsícem a hormonální antikoncepce	72
Jasná volba při studiu – antikoncepce	75
Můj život bez „zázračných“ pilulek	77
Takhle už dál ne! Vše jde i přirozenou cestou!	80
Hodná holka	84
Moje cesta k hormonální jógové terapii	87
Léky jedině, až když jde do tuhého	92
Menstruace je darem	94
HA po mých zkušenostech nikomu nedoporučuji	100

Příběhy, při kterých se tají dech	105
Vlasy a já aneb Můj život s hormonální antikoncepcí.....	106
Mé soužití s hormonální antikoncepcí	111
Jedno rozhodnutí, pár let a život je naruby	115
Řeč těla.....	120
Jako jedna z mnoha.....	122
Vedlejší účinky, o kterých se nemluví	123
Hormonální antikoncepce + psychické a fyzické vyčerpání.....	123
Naslouchej svému tělu.....	126
Jeden den v životě	128
Mrtvice ve dvaceti aneb Můj příběh s hormonální antikoncepcí	130
Mutace genů a hormonální antikoncepce.....	133
Tichý zabiják	135
Oči gurmánky	142
Cesta k symptotermální metodě	145
A co vy, kdy se přidáte? Nečekejte, až bude pozdě!	146
Injekční forma antikoncepce a laktace.....	151
Má cesta k symptotermální metodě.....	154
Můj život s HA	159
... a pak i bez ní	162
Nakonec všechno dobře dopadá.....	164
Občas stačí jen odhodlání.....	170
Nedůvěra partnera k STM jako hnací motor pro mě samotnou.....	176
Teta z Ameriky	179
Děti jako dar plození a mateřství	185
Jedy ukryté v pilulkách a můj příběh.....	186
Přes nadšení z pilulek až po vlastní nehormonální podnikání.....	190
Vše si v životě naplánovat nemůžeme (naštěstí)	193
Je to jako mor	200
Maminka	203
Proč berete ty hormony?	208
Rituál.....	209
II. ČÁST - CO NA ANTIKONCEPCI ŘÍKAJÍ ODBORNÍCI?	211
8 důvodů, proč neužívat hormonální antikoncepci	
MUDr. Barbora Müllerová.....	213

Odbornice na zdravou výživu Margit Slimáková a antikoncepce	219
Předepisování	221
Kdo rozhoduje o antikoncepci?	222
Jedná se o neznalost rizik, nejistotu nebo jen slepou důvěru v doporučení lékaře?	227
Neplodnost a výživa	229
Žena a hormonální antikoncepce - Lilia Khousnoutdinova	231
Detailní rozhovor s MUDr. Ludmilou Lázníčkovou	
o hormonální antikoncepci	237
Předepisování	237
Gynekologové	241
Vedlejší účinky	243
Vysazení HA	245
MUDr. Helena Máslová a její poznatky	
o hormonální antikoncepci	249
Předepisování	249
Gynekologové	251
Vedlejší účinky	252
Pohledem farmaceutky	253
Z každodenního prostředí lékárny, názor podložený fakty	
z prostředí farmacie	259
Rozhovor s Terezou Tarou	265
III. ČÁST - PŘIROZENÝ NÁVRAT K SOBĚ SAMÉ	
DÍKY ŽIVÉ STRAVĚ	269
Přirozený návrat k sobě samé díky živé stravě	271
Nevyzpytatelný hormonální koktejl	272
Hormonům podobné látky v naší pitné vodě	273
Nevědomé zacházení se sexualitou	274
Užívání antikoncepce oslabuje intuici	275
Jak znovu obnovit hormonální rovnováhu?	277
Recept na „Ženskou sílu“	279

Poděkování	281
CO ŘÍCI ZÁVĚREM?.....	285
O AUTORECH.....	287
OBRAZY.....	301