

## Obsah

Předmluva . . . . .	10
---------------------	----

### Základy Hildegardiny medicíny

Pár důležitých poznámek na úvod . . . . .	12
Ženských chorob přibývá . . . . .	13
Hranice moderního ženského lékařství . . . . .	13
Proč právě středověká řeholnice? . . . . .	15
Hildegarda – první celostní lékařka . . . . .	16
Život svaté Hildegardy . . . . .	16
Klášterní medicína z historického pohledu . . . . .	17
Zdroje Hildegardy z Bingenu . . . . .	18
Hildegarda – první ekologická lékařka . . . . .	20
Fytoterapie podle Hildegardy . . . . .	21
Nauka o čtyřech šťávách . . . . .	21
Zvláštní význam duše . . . . .	22
Nauka o čtyřech živlech . . . . .	22
Ženské konstituční typy . . . . .	24
Měsíční typy . . . . .	24
Ženský cyklus . . . . .	25

### Aplikovaná Hildegardina medicína

Alergie . . . . .	28
Hormonální a menstruační poruchy . . . . .	33
Slabší menstruační krvácení/vynechávání menstruace (hypomenorrhoea/amenorrhoea) . . . . .	40
Předčasná menstruace (o 8 až 9 dní, polymenorrhoea) . . . . .	48
Zpožděná menstruace (oligomenorrhoea) . . . . .	50
Krvácení z dělohy mimo menstruaci a špinění (metrorrhagie) . . . . .	52
Zesílená/prodloužená menstruace (menometrorrhagie) . . . . .	55
Recidivující ovariální cysty a syndrom PCO . . . . .	63
Premenstruační syndrom (PMS) . . . . .	69
Bolestivé měsíčky (dysmenorrhoea a dyspaurenie) . . . . .	73
Sexuální poruchy . . . . .	76

Zánětlivé ženské choroby . . . . .	78
Cystitida (zánět močového měchýře) . . . . .	79
Záněty vulvy a vagíny (vulvitida a kolpitida) . . . . .	82
Poševní výtok (fluor vaginalis) . . . . .	82
Bradavice (kondylomy) . . . . .	87
Chlamydiová vulvitida a kolpitida . . . . .	89
Herpes (opary) . . . . .	90
Cervitida a ektopie (zánět děložního hrdla a zbytnění tkáně) . . . . .	93
Sterilita . . . . .	95
Přerušené těhotenství . . . . .	102
Klimakterium . . . . .	104
Suchá vagina . . . . .	110
Návaly horkosti . . . . .	111
Poruchy krevního oběhu . . . . .	113
Deprese . . . . .	115
Osteoporóza . . . . .	123
Nezhoubné nádory prsu . . . . .	127
Myomatózní děloha (uterus myomatosus) . . . . .	135
Nezhoubné ovariální tumory . . . . .	139
Endometrióza . . . . .	143
Zhoubná gynekologická onemocnění . . . . .	145
Rakovina prsu (karcinom mammae) . . . . .	152

## **Pět pilířů Hildegardiny medicíny**

1. pilíř: výživa duše –
  - psychosomatické léčebné koncepce . . . . . 160
  - Modlitba jako zdroj síly . . . . . 160
  - Duševní léčebné prostředky  
v pojetí Hildegardina léčitelství . . . . . 161
2. pilíř: výživa těla – zásady výživové terapie . . . . . 162
  - Kuchyňské jedy . . . . . 162
  - Přizpůsobte výživu svému zdravotnímu stavu . . . . . 163
  - Celostní výživa . . . . . 166
  - Snižte spotřebu alkoholu . . . . . 167

Dávejte přednost netučné stravě . . . . .	167
Vybírejte si správné tuky . . . . .	168
Raději nejezte maso . . . . .	169
Potravinové alergený . . . . .	169
Pozor na přísady a pomocné látky . . . . .	170
Špalda . . . . .	171
Potravinové doplňky . . . . .	172
3. pilíř: žít zdravě – medicína proti stárnutí . . . . .	173
4. pilíř: posílení obranyschopnosti organismu . . . . .	175
Ozonová terapie . . . . .	175
Sanace střeva . . . . .	176
Biorezonanční metoda . . . . .	177
Magnetoterapie . . . . .	177
Tradiční čínská akupunktura . . . . .	178
Léčba osteoporózy . . . . .	178
Léčba pojivové tkáně a lymfy . . . . .	180
5. pilíř: pravidelná detoxikace – pročišřovací léčba . . . . .	182
Ekologicko-medicínské souvislosti . . . . .	182
Proč je třeba detoxikovat? . . . . .	184
Detoxikační terapie . . . . .	185
Chelátová terapie . . . . .	185
Léčivé pústy . . . . .	186
Fyzikální terapie/potné lázně . . . . .	187
Olejová kúra . . . . .	187
Pravidelné poušřění žilou podle Hildegardy . . . . .	187
Další autorovy publikace . . . . .	189