

# OBSAH

Předmluva k třetímu vydání	5
Předmluva k druhému vydání	6
Předmluva k prvnímu vydání	8
Poděkování	11
Úvod	15

## Část I.

### *Doplňování přírodního hormonu z Boží zahrádky* 23

1. Chorobnost a únava z vyčerpání a nemoci	24
2. Nedostatek progesteronu ano; estrogeneru možná	37

## Část II.

### *Otevření nového světa naděje a uzdravení* 73

3. Období v životě ženy	74
4. Můžeme se vyhnout osteoporóze?	119
5. Riziko rakoviny	158

## Část III.

### *Změny ve směru asertivního životního stylu* 189

6. Hormonální podpora z naší stravy	190
7. Plánování osobního přístupu	207

Dodatek A	217
Dodatek B	224
Dodatek C	228
Dodatek D	231
Dodatek E	238
Dodatek F	240
Dodatek G	243