

# OBSAH

Úvod .....	9
<b>1 Potravinové doplňky, léčivé přípravky, léky .....</b>	<b>10</b>
<b>2 Akutní klimakterický syndrom a jeho léčba .....</b>	<b>12</b>
2.1 Fytoestrogeny – sója, jetel .....	12
2.2 Ploštičník hroznovitý .....	27
2.3 Včelí produkty .....	36
2.4 Vitaminy, minerály, stopové prvky a rostlinné extrakty .....	46
<b>3 Léčba poševní atrofie – kyselina hyaluronová .....</b>	<b>52</b>
<b>4 Vaginální dysmikrobie .....</b>	<b>58</b>
4.1 Česnek .....	71
4.2 Intimní hygiena .....	73
4.3 Tea tree oil .....	78
<b>5 Brusinky v léčbě a prevenci urogenitální infekce .....</b>	<b>82</b>
<b>6 Probiotika .....</b>	<b>89</b>
6.1 Imunita pochvy .....	89
6.2 Co jsou probiotika? .....	91
6.3 Užití probiotik .....	93
6.4 Probiotika dostupná v lékárnách .....	96
<b>7 Dysmenorea .....</b>	<b>99</b>
<b>8 Antikoncepce – benzalkonium chlorid .....</b>	<b>103</b>
<b>9 Podpora fertility mužů i žen .....</b>	<b>106</b>
<b>10 Lubrikancia a afrodisiaka .....</b>	<b>119</b>
10.1 Lubrikační gely .....	119
10.2 Afrodisiaka .....	123
<b>11 Systémová enzymoterapie .....</b>	<b>133</b>
<b>12 Prevence osteoporózy .....</b>	<b>152</b>
12.1 Vývoj kostní hmoty v průběhu života ženy .....	152
12.2 Vápník .....	153
12.3 Vitamin D .....	158
12.4 Hořčík .....	159
12.5 Vitamin K .....	160

<b>13</b>	<b>Prevence a léčba degenerativních kloubních onemocnění</b> . . . .	165
13.1	SYSADOA . . . . .	166
13.2	Kloubní chrupavka a její funkce . . . . .	167
13.3	Jednotliví zástupci SYSADOA . . . . .	168
<b>14</b>	<b>Tradiční peruánská medicína</b> . . . . .	177
<b>15</b>	<b>Tradiční čínská a japonská medicína</b> . . . . .	180
<b>16</b>	<b>Homeopatika</b> . . . . .	196
16.1	Základní popis . . . . .	196
16.2	Praktické využití v graviditě . . . . .	198
16.3	Praktické využití v gynekologii . . . . .	203
<b>17</b>	<b>Perikoncepční a těhotenské vitamíny</b> . . . . .	207
17.1	Obecná pravidla výživy . . . . .	207
17.2	Kyselina listová . . . . .	208
17.3	PUFA . . . . .	212
17.4	Minerály . . . . .	216
17.5	Ostatní vitamíny . . . . .	216
<b>18</b>	<b>Podpora kojení</b> . . . . .	222
<b>19</b>	<b>Imunomodulancia</b> . . . . .	226
19.1	Základní principy imunitních reakcí na sliznicích genitálu . . . . .	226
19.2	Imunomodulace a imunonutrice v gynekologii . . . . .	228
19.3	Kolostrum . . . . .	246
<b>20</b>	<b>Péče o vlasy a kůži</b> . . . . .	249
	<b>Přehled použitých zkratk</b> . . . . .	257
	<b>Seznam obrázků</b> . . . . .	260
	<b>Rejstřík</b> . . . . .	261