

# Obsah

Vážené čtenářky .....	13
-----------------------	----

## TĚLESNÁ ÚROVEŇ

<b>Zdravé tělo — zdravé hormony</b> .....	16
Jak důležité je pro ženu intimní zdraví? .....	16
<b>Strava pro hormonální zdraví</b> .....	18
„Normální strava“ ve 21. století .....	18
Přirozená strava .....	19
Bílkoviny jsou základ (nejen) hormonálního zdraví .....	21
Jak souvisejí bílkoviny s hormonálním zdravím? .....	22
Jak zajistím tělu ideální příjem bílkovin? .....	24
Návod na zdravou stravu? .....	25
Je většina žen chudokrevných? .....	25
<b>Pohybem k hormonální (ne)rovnováze</b> .....	29
Sportem k hormonální rovnováze? .....	30
(Hormonální) jóga .....	32
Dech, esence života .....	34
Prodýcháme se k hormonální rovnováze? .....	35
Přirozený pohyb není utrpení .....	37
Sport jako „zdravá droga“ .....	38

<b>Pánevní dno</b> .....	40
Zdraví ženské nohy .....	42
Vyřeší naše problémy ortopedická obuv? .....	43
Bosonožky .....	44

## HORMONÁLNÍ ROVINA

<b>Kouzelné slovíčko hormonu</b> .....	46
<b>Estrogeny</b> .....	50
Estrogenní účinky.....	52
„Přírodní“ estrogeny .....	55
<b>Progesteron</b> .....	57
Progesteron může být i přírodní.....	58
<b>Testosteron</b> .....	60
<b>Ženské hormony spolu tančí, jsou-li v rovnováze</b> .....	61
Úloha testosteronu v hormonální rovnováze .....	62
Jak křehká je hormonální rovnováha?.....	62
Přirozené udržování hormonální rovnováhy .....	62
Přírodní pomocníci pro ladění hormonálního systému.....	65
<b>Hormonální osa</b> .....	67
<b>Prolaktin</b> .....	68
Léčivky ovlivňující hladinu prolaktinu .....	69
<b>Látky narušující hormonální rovnováhu</b> .....	70
Endokrinní disruptory .....	70
Rozdíl mezi jadem a lékem je jen v použitém množství.....	71
Estrogenová dominance.....	72



## ŽENSKÉ CYKLY

<b>Menstruační cyklus</b> .....	76
Devět nejčastějších mýtů o menstruaci .....	77
Jak funguje menstruační cyklus při užívání hormonální antikoncepce .....	84
Známe své tělo? .....	85
<b>Menstruační pomůcky</b> .....	87
Jednorázové vložky a tampony .....	88
Látkové vložky a menstruační kalhotky .....	94
Kalíšek .....	96
Menstruační houbička .....	98
Volná menstruace .....	100

## SEXUALITA, INTIMITA, VZTAHY

<b>Láska?</b> .....	104
Partnerský vztah jako mé odzrcadlení .....	111
Jak vztah ovlivňuje mé intimní zdraví? .....	111
<b>Sexualita</b> .....	114
<b>Intimita</b> .....	119
Tajuplný ženský orgasmus .....	119
<b>Plánujeme miminko?</b> .....	121
Proč se žena rozhodne přivést na svět dítě .....	121
<b>Antikoncepce — jde to i přirozeně?</b> .....	123
Kondom nebo pesar .....	124
Perorální hormonální antikoncepce čili pilulka .....	126

Antikoncepční náplast .....	134
Vaginální kroužek .....	135
Tělísko .....	136
Antikoncepce v injekci .....	138
Symptotermální metoda .....	139
<b>Proč je pro ženu tak důležité znát své tělo .....</b>	<b>140</b>

## DUŠEVNÍ A DUCHOVNÍ ROVINA

<b>Psychosomatika .....</b>	<b>144</b>
Duch a duše .....	145
Psychika .....	146
Jemnohmotné úrovně .....	147
Fyzické tělo .....	148
Jak nahlédnout do emocí? .....	154
<b>Hormonální zdraví začíná v ženské duši .....</b>	<b>158</b>
Postuláty aneb naše vnitřní přesvědčení .....	160
Místo, kde je duše doma .....	164
Světy pozemské .....	168
Světy duchovní .....	168
Lidská duše touží po růstu a vývoji .....	170
Věřit versus vědět .....	172

## JAK POSTUPOVAT, KDYŽ...

<b>Najdu příčinu svých potíží? .....</b>	<b>176</b>
Klasická medicína .....	181
Alternativní medicína .....	185



Odstranění příčin potíží — kauzální léčba .....	187
Zmírnění příznaků — symptomatická léčba .....	191
<b>Cesty k přirozenému zdraví .....</b>	<b>193</b>
Jak pracovat s mandalou intimního zdraví .....	196
Nepravidelná menstruace .....	198
Hormonální nerovnováha po vysazení	
hormonální antikoncepce .....	202
Premenstruační syndrom .....	207
Bolestivá menstruace .....	210
Akné .....	212
Opakované mykózy a záněty .....	214
HPV viry a rakovina děložního čípku .....	218
Neplodnost .....	222
Myomy .....	225
Cysty .....	227
Endometrióza .....	232
Syndrom polycystických ovarií — PCOS .....	235
Inkontinence .....	240
Úbytek hormonů před menopauzou a po ní .....	242
Suchost vaginální sliznice .....	249
Nadváha a obezita .....	252
Stres .....	255

## DARY Z PŘÍRODY PRO HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU

Královna „ženských“ bylin .....	259
Kontryhel obecný .....	259
Fytoestrogeny .....	260
Sója luštinatá .....	260
Jetel červený .....	262

Ploštičník hroznatý .....	263
Jam .....	264
Andělíka neboli děhel čínský .....	265
Bioidentický progesteron .....	266
Byliny ovlivňující hladinu testosteronu .....	269
Slivoň africká .....	269
Kotvičník zemní .....	269
Byliny ovlivňující hladinu prolaktinu .....	270
Drmek obecný .....	270
Léčivé rostliny bez hormonálních účinků .....	272
Řeřicha peruánská neboli maca horská .....	272
Chřest hroznatý .....	273
Vitánie snodárná neboli ašvaganda .....	273



Zdroje .....	274
Abecední rejstřík .....	275