

Obsah

Předmluva	10
Úvod	12
Jak tuto knihu používat	12
Pár slov o mně a mém vzdělání	15
PRVNÍ ČÁST: POROZUMĚNÍ VAŠEMU MENSTRUAČNÍMU CYKLU	19
1. kapitola: Revoluce menstruačního cyklu	21
Váš menstruační cyklus se vám snaží něco naznačit	22
Proč není hormonální antikoncepce ta správná cesta?	25
Staňte se detektivem	28
2. kapitola: Rozvodové řízení s hormonální antikoncepcí	37
Neexistuje jen jeden způsob antikoncepce	38
Krvácení způsobené hormonální antikoncepcí není menstruace	38
Léčebné látky v hormonální antikoncepci nejsou skutečnými hormony	40
Typy hormonální antikoncepce	44
Rizika a nežádoucí vedlejší účinky antikoncepce	48
Vysazení hormonální antikoncepce	56
3. kapitola: Lepší formy antikoncepce. Veškeré možnosti	59
Metoda zvyšování povědomí o plodnosti (metoda FAM)	61
Mužské kondomy	69
Ženské kondomy	70
Pesár bez spermicidu	70
Cervikální klobouček bez spermicidu	71
Metoda přerušovaného styku	71
Měděné nitroděložní tělísko (IUD)	72
Hormonální nitroděložní tělísko	75
Spermicid	76
Podvázání vejcovodů	77
Vasektomie	77
Vasalgel	78

4. kapitola: Jaký by měl být váš menstruační cyklus?	79
Folikulární fáze a estrogen	80
Ovulace	83
Luteální fáze a nárůst progesteronu	84
Velké finále – vaše menstruace	89
Menstruační pomůcky	91
Menstruace po celý život	93
5. kapitola: Jaké problémy se mohou objevit v souvislosti s menstruačním cyklem? Rozebírání příznaků	95
Ovulujete?	95
Nepravidelný menstruační cyklus nebo výpadek menstruace	96
Opožděná menstruace	101
Předčasná menstruace	102
Silné menstruační krvácení	105
Slabé menstruační krvácení	109
Bolest	110
Abnormální poševní výtok nebo cervikální hlen	113
Intermenstruační krvácení	115
Premenstruační syndrom (PMS)	117
Vaše menstruační záznamy	119
DRUHÁ ČÁST: LÉČBA	123
6. kapitola: Základní péče o zdravý menstruační cyklus	125
Stres	125
Spánek	129
Pohyb	131
Chronický zánětlivý proces	132
Makroživiny pro zdravý menstruační cyklus	153
Mikroživiny pro zdravý menstruační cyklus	157
Nejlepší dieta	163
7. kapitola: Obnovení pravidelné menstruace	169
Proč je to tak důležité?	169
Jak pravidelná má být vaše menstruace	171
Cesta ke správné diagnóze	171
Syndrom polycystických vaječníků (PCOS)	175

Léčba akné	212
Léčba <i>female pattern hair loss</i> (typ androgenní alopecie)	213
Antiandrogenní léčba	214
Hypotalamická amenorea	216
Zvýšená hladina prolaktinu	222
8. kapitola: Řešení PMS – Tři kroky k hormonální rovnováze	225
Kontroverzní diagnóza	226
Co způsobuje PMS	227
Zvyšte hladinu progesteronu a GABA	230
Stabilizujte a odbourávejte estrogen	236
Snižujte zánětlivé procesy v těle	238
PMS s depresemi a úzkostí	240
PMS s bolestivostí prsou	241
PMS a akné	243
PMS s migrénou nebo bolestmi hlavy	244
PMS s únavou	246
PMS a chutě na sladké	248
9. kapitola: Bezbolestné menstruační krvácení – konec bolestem a trápení	251
Silné menstruační krvácení	251
Slabé menstruační krvácení	258
Děložní myomy	261
Adenomyóza	264
Endometrióza	266
Bolestivá menstruace	279
Intermenstruační krvácení (krvácení mezi menstruacemi)	282
Vaječnickové cysty	283
10. kapitola: Co se děje po čtyřicítce	289
Výkyvy hladin estrogenu jako na horské dráze	291
Vážný nedostatek progesteronu	292
Návaly horka, změny nálad a spánek v perimenopauze	293
Je to perimenopauza, nebo štítná žláza, nebo obojí?	299
Silné menstruační krvácení v perimenopauze	301
Život po ukončení menstruačních cyklů	308
Bioidentická (přírodní) hormonální léčba	312

11. kapitola: Pokročilejší řešení problémů	317
Vše do sebe zapadá	317
Toxicita z životního prostředí	320
Zdravý zaživací systém	330
Kvasinkové infekce a bakteriální vaginóza	337
Onemocnění štítné žlázy	338
Vypadávání vlasů	344
Jak vysadit hormonální antikoncepci	349
Jak mluvit se svým lékařem	351
Jak dlouho potrvá, než se dostaví výsledky?	357
Závěrečné poselství: Důvěřujte svému tělu	360
Příloha A: Zdroje	361
Příloha B: Slovník vybraných pojmů	371
Odkazy	381
Rejstřík	409
Poděkování	423