

| | |
|---|-----------|
| Úvod (doc. Roman Pavela) | 9 |
| Slovo kmotra (Filip Čapka)..... | 11 |
| 1. ČAS SE NEPTÁ | 13 |
| Střední věk | 13 |
| Problémy středního věku žen..... | 16 |
| Menopauza | 16 |
| Kdy přichází? | 16 |
| Jak rychle přichází? | 16 |
| Jak je to s jednotlivými fázemi menopauzy?..... | 17 |
| Nejčastější problémy charakteristické pro ženský přechod | 18 |
| Změna v menstruaci | 18 |
| Nižší kvalita spánku | 19 |
| Problémy s inkontinencí..... | 20 |
| Problémy s psychikou | 21 |
| Problémy středního věku mužů | 21 |
| Andropauza..... | 21 |
| Tak, pánové – a je to tady | 21 |
| Co je vlastně andropauza?..... | 22 |
| Kdy začíná andropauza?..... | 22 |
| Jaké má andropauza příznaky? | 23 |
| Co s tím? | 25 |
| Co všechno můžete dělat?..... | 25 |
| Pánové mají ještě jedno zaklínadlo – prostata..... | 26 |
| Preventivní vyšetření prostaty u lékaře..... | 28 |
| Prevence vzniku zvětšené prostaty..... | 28 |
| Společné problémy středního věku žen i mužů..... | 29 |
| Nějak na to nevidím | 29 |
| Chce se mi spát a mám žízeň | 29 |
| Jaké jsou příznaky? | 31 |

| | |
|--|-----------|
| Co mohu udělat v rámci prevence? | 31 |
| Ráno se nemohu rozhybat | 32 |
| Rakovina, strašák moderní doby | 33 |
| Čekají nás ještě další neduhy? | 33 |
| 2. BYLINY | 35 |
| Byliny pomáhající při přechodu | 35 |
| Andělíka čínská | 35 |
| Drmek obecný | 38 |
| Jetel červený | 41 |
| Kozlík lékařský | 45 |
| Křídlatka japonská | 49 |
| Meduňka lékařská | 52 |
| Pupalka dvouletá | 56 |
| Ploštičník hroznatý | 59 |
| Řeřicha peruánská | 63 |
| Sója luštinatá | 66 |
| Tolice vojtěška | 72 |
| Třezalka tečkovaná | 75 |
| Ženšen pravý | 80 |
| Muži – testosteron | 85 |
| Chřest hroznovitý | 85 |
| Klanopraška čínská | 88 |
| Sametové fazole | 92 |
| Škornice šípolistá | 96 |
| Prostata | 99 |
| Kotvičník zemní | 99 |
| Slivoň africká | 103 |
| Tykev obecná | 106 |
| Duševní rovnováha – pohoda | 110 |

| | |
|---|------------|
| Bakopa drobnolistá..... | 110 |
| Penízek rolní..... | 113 |
| Pupečník asijský..... | 115 |
| Tamaryšek francouzský..... | 118 |
| Vitánie snodárná..... | 121 |
| 3. DALŠÍ PROSPĚŠNÉ LÁTKY..... | 125 |
| Vitamíny..... | 125 |
| Vitamíny rozpustné v tucích..... | 126 |
| Vitamíny rozpustné ve vodě..... | 128 |
| Minerální látky..... | 133 |
| Vápník..... | 134 |
| Hořčík..... | 135 |
| Zinek..... | 138 |
| Selen..... | 139 |
| Železo..... | 141 |
| Lykopen..... | 143 |
| 4. RECEPTY..... | 145 |
| Změna v menstruaci..... | 146 |
| Čajové směsi na uklidnění..... | 146 |
| Směs 1..... | 146 |
| Směs 2..... | 147 |
| Směs 3..... | 147 |
| Nižší kvalita spánku..... | 148 |
| Tinktura z kořene kozlíku..... | 148 |
| Tinktura na spaní i pro uklidnění..... | 149 |
| Meduňkový sirup pro pohodu..... | 150 |
| Čajová směs proti stresu..... | 151 |
| Třezalkový čaj na uklidnění..... | 151 |
| Janův třezalkový olej..... | 152 |
| Něco na zmírnění menopauzních příznaků..... | 153 |

| | |
|---|------------|
| Pupalkový olej | 153 |
| Čaj na zmírnění návalů horka | 154 |
| Kapky na zmírnění příznaků | 154 |
| Víno starců | 155 |
| Pro dámy | 155 |
| Pro pány | 155 |
| Andropauza | 156 |
| Pánský čaj 1 | 156 |
| Pánský čaj 2 | 156 |
| Pánský čaj 3 | 157 |
| Tinktura z vitánie | 158 |
| Tinktura pro pány | 158 |
| Něco na prostatu | 159 |
| Bylinná směs na prostatu 1 | 159 |
| Bylinná směs na prostatu 2 | 159 |
| Bylinná směs na prostatu 3 | 160 |
| Něco s medem na prostatu | 161 |
| Recepty na zpracování tolíce vojtěšky | 162 |
| Čerstvá šťáva z vojtěšky | 162 |
| Prášek z tolíce | 162 |
| Naklíčená semena vojtěšky | 162 |
| Kapky pro posílení odolnosti organismu | 163 |
| Sirup pro posílení těla i ducha | 164 |
| Něco málo z kuchyně | 165 |
| Penízek rolní | 166 |
| Medová hořčice z penízku rolního | 166 |
| Ostrá penízková hořčice | 167 |
| Pomazánka z penízku rolního | 167 |
| 5. PÁR SLOV ZÁVĚREM | 169 |