

Obsah

Poznámka překladatelky	X
Úvod Juliette de Bairacli Levy	XIV
Jaká jsou léta menopauzy?	XV
Léta před menopauzou	XVI
Vrcholná léta menopauzy	XVII
Léta po menopauze	XVIII
Jak používat tuto knihu	XXI
Bezpečné používání bylin	XXIII
Úvodní slovo Wonshé (Sher Willis)	XXVI
Předmluva	XXVII

Kapitola 1

Je tohle menopauza ? Příprava na cestu	1
Nepřavidelnosti v menstruaci	3
Nepředvídatelné mezery mezi krvácením	4
Silné krvácení	7
Děložní myomy	13
Špinění.....	19
Menstruační bolesti	20
Ustání měsíčků	22
Budování lepších kostí	25
Vápník.....	28
Zlepšete využití vápníku pomocí synergických potravin	34
Mléčné výrobky na kosti?	35
Přibývání na váze	37
PMS napořád?	42
Zadržování vody	42
Bolavá prsa	44
Trávicí obtíže	46
Emoční rozrušení.....	48
Fibromyalgie	50

Štítná žláza	54
Štítná žláza pomáhá srdci	57
Kde získat mořské řasy	58
Plodnost po čtyřicítce	59
Pro těhotné ženy nad čtyřicet	62
Antikoncepce pro ženy v menopauze	63
Sex	65
Odkazy a zdroje	66
Sex	66
Informační bulletiny o menopauze	67
Webové stránky pro vás	67
Bylinkoví spojenci žen na počátku menopauzy	69
Fytosterolové a fytoestrogenní rostliny	70
Fytosterolové, fytoestrogenní potraviny	71
Fytoestrogenní bylinky podobné potravinám	72
Fytosterolové, fytoestrogenní bylinky	74
Bylinní hormonální pomocníci	76
Rituální vložka	81
Čas moudré ženy pro sebe	81

Kapitola 2

Toto je menopauza! Cesta k proměně	85
Návaly horka, zčervenání a zimnice	87
Návaly horka	88
Meditace kundalíní	92
Menopauza je osvícení	100
Noční návaly potu	103
Návaly jako zemětřesení	104
Jiné stavy přehřátí: motání hlavy, sucho v očích, pálení v ústech a mravenčení	106
Problémy s vlasy	108
Vypadávání vlasů a šedivění vlasů	109
Hirsutismus čili příliš mnoho chlupů	113
Emoční rozrušení	115

Deprese.....	116
Vzteky.....	122
Záchvaty smutku a pláče.....	124
Úzkost, strach a extrémní nervozita.....	126
Přecitlivělost a podrážděnost.....	129
Odkazy a zdroje.....	132
Poruchy spánku	133
Únava.....	137
Bolesti hlavy a migrény	141
Bušení srdce.....	144
Ženy užívající hormony.....	146
Progesteronové krémy.....	149
Prevence rakoviny prsu	151
Mužská menopauza neboli andropauza	153
Odkazy a zdroje	156
Bylinkoví spojenci pro ženy na vrcholu menopauzy	158
Ploštičník hroznatý.....	158
Drmek čili Vitex.....	160
Starček zlatý.....	162
Kava Kava.....	165
Šalvěj lékařská.....	168
Červený jetel.....	170
Sója.....	173
Srdečník obecný.....	175
Ženšen a andělíka čínská (adaptogenní kořeny).....	178
Ženšen.....	180
Andělíka čínská.....	183
Smldinec chlupatý.....	185
Rituální vložka	189
Korunovace na moudrou ženu.....	189

Kapitola 3

Postmenopauza: Držitelka moudré krve	193
Změny vagíny a močového měchýře	195

Suchá vagina	196
Svědění, pálení vulvy a vaginální atrofie	200
Přemnožení kvasinek v pochvě	203
Inkontinence	206
Záněty močového měchýře	210
Intersticiální cystitida	213
Krvácení po menopauze	217
Sucho v ústech.....	217
Odkazy a zdroje.....	219
Hypertenze čili vysoký krevní tlak	220
Zdravé srdce	221
Ztráta paměti, demence a Alzheimerova choroba	230
Osteoporóza	233
Hojení zlomených kostí	240
Bolí mě klouby	242
Křeče v nohách a chodidlech, ztráta citu	245
Syndrom neklidných nohou	247
Odkazy a zdroje	249
Bylinkoví spojenci pro ženy po menopauze	251
Přeslička	251
Ovesná nať	253
Mořské řasy	254
Kopřiva dvoudomá	255
Bioflavonoidy	256
Rituální vložka	258
Obřad přijetí a závazku moudré ženy	258
Příloha 1	261
Vitaminy a minerály pro léta menopauzy	261
Příloha 2	267
Recepty a apotéka	267
Příloha 3	275
Zdravé kosti cestou moudré ženy	275
Závěrečné poznámky	280
Rejstřík cizojazyčných názvů rostlin	285