Obsah

Úvod ... 13
Zdravím, jsem Alchymista ... 13
Jak jsem do rostlin dorostl ... 13
Proč zrovna ženské (ne)zdraví? ... 14
Kvetu z toho ... 15
Výkvět přírodní medicíny ... 17
Jak knihu číst a používat ... 19
Možnosti terapie ... 21
Konvenční léky ... 21
Léky na bolest ... 21
Hormonální antikoncepce ... 23
Estrogenová substituční terapie ... 23
Nitroděložní tělísko ... 24
Antidepresiva ... 24
Další léky ... 26
Přírodou inspirované léky ... 27
Fytofarmaka a tradiční rostlinné léky ... 27
Doplňky stravy a potraviny ... 28
Kosmetika a zdravotnické prostředky ... 28
Nástroje přírodní medicíny ... 29
Čaje a odvary ... 29
Tinktury ... 30
Kapsle a tablety ... 30
Sypké prášky ... 31
Přípravky k zevnímu použití ... 31
Aromaterapie ... 32
Vaginální napářky ... 32
Hormonální systém ... 35
Androgeny aneb „mužské“ hormony ... 38
Vysoká hladina androgenů ... 40
Nízká hladina androgenů ... 45
Estrogeny aneb „ženské“ hormony ... 48

Vysoká hladina estrogenu 51
Nízká hladina estrogenu 55
Fytoestrogeny 56
Gestageny aneb „hormony plodnosti“ 60
Vysoká hladina progesteronu 61
Nízká hladina progesteronu 62
Hormony HPO osy 65
Hormony hypothalamu 66
GnRH 66
Hormony hypofýzy 66
FSH 66
LH 67
Prolaktin 67
Vysoká hladina prolaktinu 68
Nízká hladina prolaktinu 70
Jiné hormony a látky 71
Další „ženské“ hormony 71
Anti-müllerian hormon (AMH) 71
Kortizol 71
Oxytocin 75
SHBG 75
Informační látky zánětu 76
Histamin 76
Prostaglandiny 77
Leukotrieny 79
Cytokiny 79
Neurotransmitery 80
Dopamin 80
Adrenalin a noradrenalin 80
Serotonin 81
GABA 82
Acetylcholin 83
Menstruační cyklus 85
Nepravidelný cyklus 86
Krátký menstruační cyklus 86

Dlouhý menstruační cyklus ... 87
Vymizení menstruačního cyklu ... 88
Krvácení mimo menstruaci ... 88
Folikulární fáze ... 89
Postmenstruační únava ... 89
Opožděné dozrávání folikulu ... 90
Ovulační fáze ... 90
Bolest při ovulaci ... 90
Potlačená ovulace ... 91
Luteální fáze ... 93
Nedostatečnost žlutého tělíska ... 93
Premenstruační syndrom (PMS) ... 94
Premenstruační dysforická porucha (PMDD) ... 97
Bolest ňader ... 98
Menstruační fáze ... 99
Krátká a slabá menstruace ... 99
Bolestivá menstruace ... 101
Silné krvácení ... 103
Obtíže při menstruaci ... 105
Gynekologická onemocnění ... 107
PCOS a PMOS ... 107
Endometrióza a adenomyóza ... 109
Děložní myomy ... 113
Cysty v ňadrech ... 113
Onkologická onemocnění ... 113
Prolaktinom ... 115
Libido a sexualita ... 117
Nízké libido a sexuální touha ... 117
Podpora hormonů při sexu ... 117
Podpora psychiky a motivace při sexu ... 119
Prokrvení a zcitlivění ... 120
Bolest při styku ... 121
Vaginismus ... 121
Pohlavně přenosné nemoci ... 122
Mateřství ... 123

Početí a těhotenství 123
Poruchy plodnosti 123
Přerušení těhotenství 124
Obtíže během těhotenství 125
Porod a šestinedělí 126
Příprava na porod 126
Hojení po porodu 129
Šestinedělí 129
Poporodní deprese a úzkosti 129
Kojení 130
Podpora kojení 130
Ukončení kojení 132
Ragády bradavek 133
Klimakterium 135
Perimenopauza 136
Předčasné ovariální selhání (POI) 137
Menopauza 138
Postmenopauza 138
Zdraví ženy 141
Pokožka a sliznice 141
Podpora hojení pleti a sliznic 141
Vaginální suchost a atrofie 144
Suchá a zralá pleť 145
Návaly horka a pocení 146
Padání vlasů 148
Nadměrný růst ochlupení 149
Akné a mastná pleť 150
Celulitida 150
Vaginální infekce 151
Oběhový systém 152
Vysoká hladina krevního tuku 152
Anémie 153
Křečové žíly a hemoroidy 154
Otoky 155
Nervový systém 156

Adaptogeny 156
Stres 157
Neklid a úzkosti 159
Poruchy spánku 160
Deprese 161
Únava a vyčerpání 162
Paměť a soustředění 164
Bolest hlavy a migrény 165
Endokrinní systém 166
Poruchy štítné žlázy 166
Hyperfunkce štítné žlázy 167
Hypofunkce štítné žlázy 168
Vysoký krevní cukr a inzulinová rezistence 169
Pohybový systém 171
Nadváha a obezita 171
Řídnutí kostí 173
Imunitní systém a infekce 174
Akutní zánět a bolest 174
Chronický zánět a bolest 176
Slabá imunita 178
Nevyrovnaná imunita a autoimunita 179
Virové infekce 181
Záněty cest močových 182
Trávicí systém 185
Poruchy mikrobiomu 185
Plynatost 185
Podpora trávení 186
Průjem 186
Zácpa 186
Pálení žáhy a překyselení 188
Nevolnost a zvracení 188
Psychika a trávení 189
Jaterní obtíže 190
Rostliny 191
Zdroje 256