

Obsah

Seznam ilustrací	13
Seznam tabulek	14
Poděkování	15
Úvod k novému, revidovanému vydání: Nechme zaznít pravdu ..	19
Úvod k prvnímu vydání: Lékaři, uzdrav sám sebe	23
Osobní je politické	25
Ženy ženám	27
Tvorba zdraví	29

PRVNÍ ČÁST: OD ZEVNÍHO VLIVU K VNITŘNÍMU VEDENÍ

1. KAPITOLA	
Patriarchální mýtus a systém závislosti	33
Naše kulturní dědictví	33
Vliv patriarchátu na vznik závislosti	35
Podstata systému závislosti	37
Obnovení vlastní autority	42
2. KAPITOLA	
Ženská inteligence a nový způsob hojení	53
Energetická pole a energetické systémy	53
Chápání jednoty mysli a těla	56
Ženská inteligence: Jak se ztělesňují myšlenky	59
Přesvědčení je fyzické	62
Hojení versus léčení	68
3. KAPITOLA	
Vnitřní vedení	76
Naslouchání vlastnímu tělu a jeho potřebám	77
Emocionální očista: Hojení pomocí minulosti	81

Sny: Brána k podvědomí	83
Intuice a jak se jí řídit	83
Jak pracuje naše vnitřní vedení	84
4. KAPITOLA	
Ženský energetický systém	91
Kontinuum hmoty a energie	91
Energie Země	95
Čakry	96
Spodní ženská centra: Čakry jedna až čtyři	98
Problematika zbývajících čaker	116

DRUHÁ ČÁST: ANATOMIE ŽENSKÉ MOUDROSTI

5. KAPITOLA	
Menstruační cyklus	121
Cyklická podstata ženského organismu	122
Naše kulturní dědictví	131
Menstruační bolesti (dysmenorrhea)	138
Premenstruální syndrom (PMS)	145
Nepravidelná menstruace	159
Nadměrný růst děložní sliznice (hyperplazie endometria, cystická adenomatózní hyperplazie)	161
Dysfunkční děložní krvácení	162
Silné menstruační krvácení (menorrhagia)	169
Poučení z vlastního menstruačního cyklu: jak na něj připravíme své dcery	171
6. KAPITOLA	
Děloha (uterus)	177
Naše kulturní dědictví	178
Anatomie energie	181
Chronické bolesti v podbřišku	183
Endometrióza	183
Myomy	194

7. KAPITOLA

Vaječníky (ovaria)	218
Anatomie	220
Cysty vaječníků (ovariální cysty)	224
Polycystické vaječníky (polycystická ovaria)	226
Rakovina vaječníku (Karcinom ovaria)	236

8. KAPITOLA

Návrat k erotice	245
Jsmě sexuální bytosti	245
Nalezení naší skutečné sexuality	252
Ženská sexualita a příroda	253

9. KAPITOLA

Vulva, pochva (vagina), děložní čípek a vývodné cesty močové	261
Dědictví naší kultury	262
Anatomie	267
Lidský papillomavirus (Human papilloma virus – HPV) ...	269
Opar (herpes)	276
Zánět děložního čípku (cervicitis)	280
Dysplazie děložního čípku (abnormální cytologický nález) .	280
Rakovina děložního čípku	294
Poševní infekce (vaginitis)	296
Poznámka o pohlavně přenášených nemocech	303
Chronická bolest vulvy (vulvodynia)	305
Zánět močového měchýře (cystitis)	309
Opakované infekce močových cest	310
Stresová močová inkontinence	314

10. KAPITOLA

Prsy	319
Naše kulturní dědictví	319
Anatomie	322
Vyšetření vlastních prsů	323
Nezhoubná (benigní) onemocnění prsů: bolest prsů, bulky, cysty a výtok z bradavek	325
Léčba nezhooubných (benigních) onemocnění prsů	329
Cose nám obtíže snaží naznačit	334
Mamografie	336

Rakovina prsu (karcinom mammy)	342
Kosmetická chirurgie prsu	355
Péče o prsy	363

11. KAPITOLA

✓ Plodnost	366
Umělé přerušení těhotenství (interrupce)	367
Pohotovostní antikoncepce: prevence potratu	375
Vědomé početí a antikoncepce	376
Jak překonat neplodnost	395
Příběhy z ordinace	405
Samovolný potrat	413
Adopce	418
Plodnost jako metafora	421

12. KAPITOLA

✓ Těhotenství a porod	424
Naše kulturní dědictví: Těhotenství	425
Prevence předčasného porodu, preeklampsie a polohy koncem pánevním	426
Transformační schopnost těhotenství	433
Naše kulturní dědictví: Porodní bolesti a porod	436
Porodní techniky	442
Péče o matku: řešení, jehož čas nastal	448
Jak snížit incidenci císařského řezu	449
Můj vlastní příběh	453
Jak změnit porodní bolesti v sílu ženy	459

13. KAPITOLA

✓ Mateřství: Vytváření pouta s dítětem	470
První dotyky	470
Šestinedělí: Čtvrtý trimestr	474
Obřízka	477
Umělá výživa versus mateřské mléko	479
Mateřství: Nejtěžší úkol na světě	483

14. KAPITOLA

✓ Menopauza (klimakterium)	488
Naše kulturní dědictví	491
Zdraví v období menopauzy	494

Funkce nadledvin: Co by měla každá žena vědět	497
Druhy menopauzy	503
Hormonální substituční léčba (HRT)	508
Přehled hormonů	512
Projevy menopauzy	515
Návaly horka	516
Suchost, podráždění a oslabení poševní sliznice	518
Osteoporóza	519
Sexualita v období menopauzy	523
Řídnutí vlasů	526
Změny nálady a deprese	526
Zmatenost	528
Dlouhodobé obavy o zdraví	529
Alzheimerova choroba	533
Jak léčit projevy menopauzy	537
Péče v období menopauzy	538
Menopauza jako nový začátek	538

TŘETÍ ČÁST: MOŽNOSTI HOJENÍ: JAK SI VYTVOŘIT VLASTNÍ PLÁN

15. KAPITOLA

 Kroky k hojení	545
Představte si svou budoucnost:	
Změňte své vědomí i své buňky	545
První krok: Vyrovnajte se se svou minulostí	548
Druhý krok: Srovnajte si své představy	556
Třetí krok: Respektujte a uvolněte své emoce	566
Čtvrtý krok: Naučte se naslouchat svému tělu	568
Pátý krok: Naučte se respektovat své tělo	571
Šestý krok: Uvědomte si vyšší moc a vnitřní moudrost	573
Sedmý krok: Vraťte se plně ke své mysli	578
Osmý krok: Vyhledejte pomoc	584
Devátý krok: Pracujte na svém těle	589
Desátý krok: Shromažďujte informace	590
Jedenáctý krok: Odpouštějte	591
Dvanáctý krok: Přistupujte ke svému životu aktivně	597
Třináctý krok: Uzavřete mír se svou hmotností	643

16. KAPITOLA

✓ Jak získat maximum z lékařské péče	602
Volba lékaře a zdravotnického zařízení	602
Hojivé gynekologické vyšetření	609
Volba léčby: Od chirurgie po akupunkturu	612
Myšlenkový návyk: Častá překážka	614
Návrat zdraví pomocí chirurgie	615

17. KAPITOLA

✓ Zdravá výživa	628
Nalezení pravdy: Zajištění úplné výživy	629
Touha po sladkém, alkoholismus a mozková chemie	670
Další obvyklé obavy	672
Slovo o kouření	675
Jak zlepšit stravování celé rodiny	679
Život se zdravou výživou	682

18. KAPITOLA

✓ Síla pohybu	686
Naše kulturní dědictví	687
Přínos cvičení	688
Jak rozhýbat tělo	689
Cvičení a návyk	693
Cvičení, chybění menstruace (amenorrhea) a osteoporóza ..	694
Můj příběh o cvičení: smíření	696
Jak začít	697

19. KAPITOLA

✓ Hojení sebe samých, hojení našeho světa	700
Naše matky: Naše buňky	702
Rituál nacházení	703
Vítězství nad strachem z minulosti	705
Naše sny – sny Země	707
Vytvoření bezpečného světa pro všechny ženy: Začněte u sebe	715