

Obsah

Úvod	5
Hormonální terapie	5
O autorech publikace	6
Úvod	7
 Psychosomatika (<i>MUDr. Alena Kačinetzová</i>)	9
Bolestivá menstruace jako protest proti roli ženy	9
Menstruace jako symbol vyjádření ženství	11
Metoda One Brain	17
 Menstruační bolesti (<i>MUDr. Vladimíra Strnadelová</i>)	19
Praktické využití tradiční čínské medicíny	
Obecné principy dietologie	19
Elektroakupunktura dle Dr. Volla	
a menstruační bolesti	22
Dietologie a menstruační bolesti	25
Nejprve všeobecně o tom, co by konkrétně měla	
obsahovat strava, která našemu tělu i zdraví prospívá	28
Strava poměrně výrazně ovlivňuje i menstruační	
cyklus a to jak pozitivně tak i negativně.	31
Sezónní strava	32
 Konstituční a symptomatická homeopatie	
(<i>MUDr. Tomáš Karhan</i>)	36
Homeopatická léčba dysmenorey	42
Konstituční homeopatická léčba	43
Symptomatická homeopatická léčba	48

Léčba přírodními prostředky

<i>(prim. MUDr. Jan Miklánek)</i>	50
Zamyšlení nad tím, jak děloha roní krvavé slzy nad další zmařenou příležitostí	51
Silné menstruační krvácení s bolestmi	54
Slabé menstruační krvácení s bolestmi	54
Bylinné recepty	55
Akupresura	57

Použití homeopatických léků v samoléčbě

<i>(MUDr. Pavel Běleš)</i>	60
Homeopatie a těhotenství	61

Akupunktura <i>(prim. MUDr. Jiří Marek)</i>	62
Principy jin a jang	63
Ušní akupunktura – Aurikuloterapie	70
Korejská akupunktura Su-Jok – Systém ruka-noha	72

Tajemství ájurvédské medicíny <i>(MUDr. David Frej)</i>	75
Základní principy Ájurvédy	76
Tři dóšy, prakruti a vikruti	77
Váta	78
Pitta	80
Kapha	81
Co je zdraví a nemoc?	82
Prevence a zdraví	83
Změna životního stylu	83
Zdravá výživa	83
Dostatečný spánek	84
Cvičení	84
Roční období	85
Léčba	85
Shrnutí	86
Dysmenorea – Kashtartava	87

Obecná léčba	89
Váta typ	91
Léčba	91
Nevhodné a doporučené potraviny	92
Pitta typ	94
Léčba	94
Nevhodné a doporučené potraviny	95
Kapha typ	96
Nevhodné a doporučené potraviny	97
Prevence	99
Vhodné ásány dle konstituce	100
Glosář	100
Aromaterapie (MUDr. Milena Kolářová)	102
Jak aromaterapie působí?	103
Který olej je vhodný u bolestivé menstruace?	104
Vhodné pohybové aktivity (MUDr. Alena Kačinetzová)	106
Cvičení na míčích	106
Pilates	107
Břišní tanec	108
Jóga	110
Hippoterapie	111
Shiatsu	112
Hydrocolon terapie – očista střeva	114
Co možná nevíte	115
Kontaktní adresy	118
Krátce o autorech	121
Seznam literatury	125