

Obsah

Úvod	5
Ženy versus muži	7
Mohou za nemoci žen hormony?	12
Jak na nemoci, které ohrožují zdraví žen?	18
Tichý zabiják ALZHEIMEROVA CHOROBA	24
Jak na bolest kloubů – ARTRITIDA	27
Nebezpečná AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ	33
Víc než jen BOLESTI HLAVY	34
Přírozená úleva při CELIAKII	38
Jak na „pomerančovou kůži“ – CELULITIDA	40
Svépomoc při CUKROVCE	43
Jak se zbavit CYSTY	47
Jak překonat duševní chmury – DEPRESE	50
Jak skoncovat s DĚLOŽNÍMI MYOMY	57
Jak se zbavit bolestí v podbřišku – ENDOMETRIÓZA	60
Jak se bránit stálému pocitu vyčerpání – CHRONICKÁ ÚNAVA	62
Jak zkrotit CHLAMYDIOVÉ INFEKCE	66
Probud'te unavenou krev – CHUDOKREVNOST	69

Problém, o kterém se nemluví – INKONTINENCE	72
Jak na nevzhledné KŘEČOVÉ ŽÍLY	75
Jak zvládnout KVASINKOVOU INFEKCI	80
Pravidelné trápení – MENSTRUACE	83
Pomoc při NEPLODNOSTI	90
Zloděj kostní hmoty – OSTEOPORÓZA	93
Jak nepodlehnout zákeřným PORUCHÁM PŘÍJMU POTRAVY	98
Jak zvládnout PŘECHOD	100
Velká hrozba – RAKOVINA	105
Vážná nemoc – ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA	114
Jak zahřát STUDENÉ RUCE A NOHY	116
Když nás zlobí ŠTÍTNÁ ŽLÁZA	119
Jak skoncovat s VAGINÁLNÍ INFEKcí	123
Jak zvládnout VÝKYVY NÁLAD	125
Jak se zbavit ZÁCPY	127
Jak zmírnit palčivou bolest – ZÁNĚT MOČOVÉHO ÚSTROJÍ	131
Nebezpečný ZÁNĚT VAJEČNÍKŮ	135
Seznam použité literatury	137