

OBSAH

Recenze na knihu <i>Přirozená cesta k plodnosti</i>	11
Předmluva	17
Úvod	21
Proč je výživa tak důležitá?	23
Tato kniha jako průvodce na cestě k plodnosti	24
1. kapitola: Důležitost zásob živin před početím	27
Výzvy spojené s plodností	28
Plodnost a tradiční kultury	29
Jsou dnešní strava a životní styl překážkou plodnosti?	33
Hormonální antikoncepce	37
Kvalita vajíčka, rané těhotenství a placenta	38
Jak výživa před početím podporuje kvalitu vajíček a rané těhotenství?	39
Co všechno v knize naleznete?	40
Shrnutí	41
2. kapitola: Základy výživy pro plodnost	43
Co je opravdové jídlo?	44
Makroživiny	45
Plánování vyvážené stravy	76
Správné načasování jídel	83
Tipy do začátku	88
Shrnutí	89
3. kapitola: Potraviny a živiny podporující plodnost	91
Vejce	92
Játra a vnitřnosti	96
Maso s kostí, pomalu vařené maso a vývar z kostí	102
Tučné ryby a mořské plody	107
Minimálně zpracované plnotučné mléčné výrobky	113
Fermentované potraviny	120
Zelenina a ovoce	122
Elektrolyty a soli	125
A co středomořská strava?	127
Shrnutí	133

4. kapitola: Potraviny nepodporující plodnost	135
Alkohol	136
Kofein	138
Rafinované sacharidy	140
Cukr	143
Umělá sladidla	146
Rostlinné oleje (ze semínek)	149
Transmastné kyseliny	152
Sója	154
Shrnutí	158
5. kapitola: Problematika plodnosti a vegetariánství	159
Historické souvislosti	160
Mikroživiny	161
Na co dále pamatovat	173
Tipy k optimalizaci vegetariánské stravy	187
Úspěšné příklady	195
Shrnutí	198
6. kapitola: Plodnost a menstruační cyklus	201
Časté mýty o menstruačním cyklu	202
Reprodukční hormonální cyklus	204
Fáze menstruačního cyklu	208
Pátý vitální ukazatel	214
Shrnutí	217
7. kapitola: Perorální hormonální antikoncepce a plodnost	219
Stručné dějiny perorální hormonální antikoncepce	220
Jak funguje hormonální antikoncepce?	221
Vedlejší účinky	224
Hormonální antikoncepce a vaječníky	228
Hormonální antikoncepce a menstruační cyklus	229
Kdy vysadit hormonální antikoncepci?	231
Varianty nehormonální antikoncepce	234
Doplnění živin po vysazení hormonální antikoncepce	243
Shrnutí	245

8. kapitola: Povědomí o plodnosti jako cesta k početí	247
Co je povědomí o plodnosti?	247
Sledování cervikálního hlenu	250
Měření bazální tělesné teploty	254
Sledování polohy děložního čípku	258
Frekvence a načasování pohlavního styku	261
Hlavní strategie povědomí o plodnosti pro početí	264
Užití metod povědomí o plodnosti k výpočtu termínu porodu	265
Užití povědomí o plodnosti ke zvládnutí problémů s početím	266
Shrnutí	274
9. kapitola: Jak zlepšit kvalitu spermatu	275
Problematika současných doporučení zabývajících se kvalitou spermatu	278
Kdy by si měl váš partner nechat vyšetřit sperma?	288
Znamé faktory snižující kvalitu spermatu či zvyšující poškození DNA spermií	288
Zásadní živiny pro zlepšení parametrů spermatu	303
Výživa pro zdravé spermie	307
Techniky povědomí o plodnosti pro optimalizaci nedostatečné kvality spermatu	308
Shrnutí	310
10. kapitola: Zlepšení kvality vajíčka	313
Vývoj folikulu a menstruační cyklus	315
Rané těhotenství	317
Placenta	318
Jak výživa ovlivňuje kvalitu vajíčka, jeho uhnízdění, embryonální vývoj, placentaci a další	319
Vyšetření kvality vajíčka	322
Faktory ovlivňující kvalitu vajíčka	328
Kvalita vajíčka, stárnutí a výsledky metod umělého oplodnění	335
Důležité živiny a doplňky pro zlepšení kvality vajíčka	339
Výživa pro zdravá vajíčka	341
Shrnutí	342

11. kapitola: Syndrom polycystických vaječníků (PCOS)	345
Fenotypy PCOS	347
Klinické příznaky PCOS	348
Ovlivňuje PCOS plodnost?	356
Jak se PCOS projevuje během menstruačního cyklu?	357
Načasování pohlavního styku pro početí při PCOS	360
Standardní léčebné postupy	362
Výživa při PCOS	364
Životní styl	375
Shrnutí	377
12. kapitola: Hypotalamická amenorea	379
Jak se hypotalamická amenorea projevuje během menstruačního cyklu?	381
Cesta k hypotalamické amenoree	382
Hlavní tři typy hypotalamické amenorey	385
Výživa při hypotalamické amenoree	394
Překonání hypotalamické amenorey	399
Obnova normálních menstruačních cyklů	402
Shrnutí	408
13. kapitola: Faktory zdraví a životního stylu poškozující plodnost	411
Štítná žláza	411
Střevní onemocnění	417
Endometrióza	420
Myomy	427
Opakovaný potrat	430
Mutace genu MTHFR	434
Další reprodukční zdravotní obtíže, které mohou narušovat plodnost	437
Faktory životního stylu	440
Shrnutí	447

14. kapitola: Doplnky stravy	449
Základní doplňky	450
Volitelné doplňky	459
Živiny snáze získatelné ze stravy než z doplňků	470
Shrnutí	474
15. kapitola: Toxiny	475
Jak toxiny ovlivňují plodnost?	476
Detoxikace	505
Shrnutí	509
16. kapitola: Laboratorní vyšetření	511
Základní laboratorní vyšetření	512
Další vyšetření spojená s plodností	522
Screening specifických reprodukčních poruch	526
Shrnutí	528
17. kapitola: Plánování před početím	529
Časová osa plánování před početím	529
Seznam opatření plánovaných před početím	533
Příloha 1: Jídelníčky	537
Příloha 2: Recepty	549
O autorkách	593
Vybrané odkazy	597
Rejstřík	611

Lara Briden, ND

autorka publikací *Period Repair Manual*

(česky jako *Jak si zlepšit menstruační cyklus*)

a *Hormone Repair Manual*

(česky jako *Hormonální zdraví zralé ženy*)