

# Indice

---

<b>Prima di cominciare...</b> .....	IX
Capitolo 1	
<b>Introduzione alla cura con le piante</b> .....	1
I disturbi della donna e le loro cause .....	1
Perché ricorrere alla fitoterapia? .....	2
Quando ricorrere alla fitoterapia? .....	3
I rimedi naturali .....	4
Sì alle erbe medicinali, ma nel modo giusto! .....	6
Come si utilizzano i rimedi naturali: le forme farmaceutiche .....	8
Titolazione & standardizzazione .....	10
Criteri di qualità per qualche garanzia in più .....	12
Capitolo 2	
<b>I disturbi del ciclo</b> .....	15
La sindrome premestruale .....	17
La dismenorrea .....	21
L'anemia .....	24
La fine del ciclo: la menopausa .....	29
Capitolo 3	
<b>La gravidanza</b> .....	47
Nutrirsi bene .....	48
La nausea .....	49
Disturbi digestivi e stitichezza .....	50
Gambe gonfie ed emorroidi .....	52
L'anemia .....	53
Gli sbalzi d'umore e l'insonnia .....	54
Attenzione a bocca e denti .....	56
Curiamo il seno e il corpo .....	59
Capelli e unghie in salute .....	61

Capitolo 4	
<b>Dal mal di testa alla stitichezza</b> .....	63
Il mal di testa. ....	64
Per il benessere dello stomaco... ..	72
Gonfiore addominale .....	77
Per il benessere dell'intestino... ..	82
Contro la stitichezza .....	87
Capitolo 5	
<b>I problemi della circolazione.</b> .....	93
Il benessere delle gambe .....	93
Ritenzione idrica: quando i liquidi sono di troppo... ..	101
La cellulite .....	102
Le emorroidi .....	110
Capitolo 6	
<b>Pronto soccorso ginecologico</b> .....	115
La vaginite .....	116
La cistite .....	122
Capitolo 7	
<b>Ritrovare il benessere della mente</b> .....	131
I mille volti dell'ansia .....	133
L'insonnia .....	138
La depressione .....	141
Capitolo 8	
<b>Ritrovare la forma fisica</b> .....	147
I rimedi naturali per il sovrappeso .....	147
Ritrovare l'energia .....	156
Combattere lo stress .....	160
Ritrovare il piacere di stare "insieme" .....	170
Capitolo 9	
<b>Aromaterapia per la donna.</b> .....	179
Oli essenziali per la pelle: l'aromacosmesi .....	183
Dieci essenze al femminile .....	186
<b>Prima di concludere: "naturali" sì, ma attenzione alla sicurezza!</b> ....	199
<b>Per saperne qualcosa in più: le piante del libro</b> .....	209