

Sommario

Premessa	IX
Capitolo 1 Il punto di vista ginecologico.....	1
Anatomia femminile reale ed emozionale: utero e dintorni.....	1
Il ciclo fertile	2
Le ovaie e gli ormoni femminili	3
La vagina e la vulva	4
La visita ginecologica	5
Pap test	6
Il seno: salute e prevenzione	6
Capitolo 2 Il punto di vista nutrizionale	9
Conosciamo l'intestino	9
Colon irritabile.....	15
La relazione infiammazione, cibo e salute	23
Microbiota e microbioma.....	30
Il pH intestinale.....	31
Tutto quello che è necessario sapere per la cura dell'intestino.....	34
La relazione tra microbiota e obesità	36
Le regole d'oro per la salute dell'intestino.....	37
La sindrome da Alterata Permeabilità Intestinale (Leaky Gut)	38
Facciamo chiarezza: probiotici e prebiotici.....	41

Stipsi	44
La fibra.....	51
Attenzione alle calorie vuote.....	55
Fumo.....	58
Alcol e salute.....	60
L'acqua	65
Capitolo 3 Cistite	71
I sintomi.....	71
Come si può diagnosticare	72
Qual è la cura più utilizzata.....	72
Da cosa è provocata	72
Medicina tradizionale.....	75
Fitoterapia	75
Omeopatia	77
pH urinario	78
Curiamo la cistite a tavola.....	80
Capitolo 4 Vaginite.....	85
La protezione naturale vaginale.....	85
Situazioni tipiche che predispongono a vaginite.....	85
Tipi di vaginite più frequenti	86
Il Papilloma virus	88
Terapia tradizionale.....	91
Gli accertamenti diagnostici.....	92
Fitoterapia e vaginite	92
Omeopatia	95
Terapia maschile.....	96
Vulvodinia e vestibolite vulvare: un caso particolare	96
Vaginite, Candida e alimentazione	97
Capitolo 5 Sindrome premestruale.....	101
Donne sull'orlo di una crisi di nervi?.....	101
Sintomi e cause.....	102
Terapia tradizionale.....	102
Fitoterapia: l'Agnocasto	103
I rimedi omeopatici	103

Ginnastica	106
Pregnenolone: l'ormone bioidentico	106
Il dolore mestruale	107
Endometriosi	115
Gonfiore e alimentazione	117
Attenzione alla voglia di zuccheri e carboidrati.....	123
Cosa mangiare	125
Cosa non mangiare	126
Capitolo 6 Le alterazioni ormonali	131
Ovaio policistico	131
Rimedi tradizionali	133
Rimedi naturali	135
Indice Glicemico e insulino-resistenza	138
Sindrome dell'ovaio policistico, acne e alimentazione.....	144
Il ciclo mestruale irregolare	150
Terapie tradizionali.....	153
Terapie naturali: il progesterone fitoterapico e bioidentico	153
Iperprolattinemia.....	155
Terapia tradizionale.....	156
Terapia naturale	156
Capitolo 7 Sessualità.....	163
Calo del desiderio.....	163
I rimedi locali	164
Terapia tradizionale e ormoni bioidentici	165
Fitoterapia	167
Omeopatia	167
Cibi afrodisiaci.....	169
Capitolo 8 Menopausa.....	179
Sintomi	179
La prevenzione	180
La premenopausa.....	182
Terapia ormonale sostitutiva (TOS o HRT)	183
Gli ormoni bioidentici (BHRT)	183
Fitoterapia	186

Agopuntura.....	189
Menopausa e aumento di peso	190
Osteoporosi	204