

TURINYS

Ižanga

| | |
|--|----|
| Keletas pastabų | 15 |
| 1. Streso epidemija | 17 |
| Kaip atsidūrėme tokioje padėtyje? | 18 |
| Ar atpažįstate save? | 21 |
| Kaip pakeisti įvykių eigą | 23 |
| Kokia teorija remiasi streso epidemija ir ši knyga | 25 |
| Kaip sudaryta ši knyga | 27 |
| Ką reikėtų įsidėmėti iš šio skyriaus | 27 |

I DALIS. DVILYPUMAS. *IN*, *JANGIR* HORMONAI

| | |
|---|----|
| 2. Hormonai. <i>In</i> ir <i>jang</i> ambasadoriai | 30 |
| <i>In</i> ir <i>jang</i> | 32 |
| 3. Lytiniai hormonai. <i>In</i> ambasadoriai | 37 |
| Estrogenas: <i>in</i> , slypintis <i>in</i> viduje | 37 |
| Progesteronas: <i>jang</i> , slypintis <i>in</i> viduje | 41 |
| 4. Streso hormonai. <i>Jang</i> ambasadoriai | 44 |
| Kortizolis: <i>jang</i> , slypintis <i>jang</i> viduje | 45 |
| DHEA: <i>in</i> , slypintis <i>jang</i> viduje | 49 |
| Oksitocinas ir prolaktinas: papildomi „amortizatoriai“ | 50 |
| 5. Kaip sąveikauja <i>in</i> ir <i>jang</i> hormonai | 52 |
| Visada svarbiausia - išlikimas | 54 |
| Gamta mums nori gero | 55 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| 6. O gal verčiau rinktis PHT, sintetinius arba bioidentiškus hormonus? | 59 | 11. Kontracepcija | i11 |
| Sintetiniai hormonai | 60 | Istorinė ir dabartinė praktika | 111 |
| Bioidentiški hormonai | 62 | Ką Rytų medicina sako apie nėštumų reguliavimą? | 119 |
| Ką reikėtų įsidėmėti iš I dalies | 65 | Ką turiu daryti aš? | 121 |
| 11 DALIS. MOTERŲ SVEIKATOS PROBLEMAS | | 12. Vaisingumas ir pastojimas. Keturi svarbiausi elementai | 122 |
| 7 Moterų sveikatos problemos. Bendra apžvalga | 68 | Kiaušinėlis | 123 |
| 8. Prasta savijauta. Geriausia išankstinio išpėjimo sistema | 71 | Sperma | 130 |
| Ką Rytų medicina sako apie „prastą savijautą“? | 73 | Reprodukcinė sistema | 132 |
| Ką turiu daryti aš? | 74 | Pastojimo laikas | 135 |
| 9. Menstruacijos | 85 | Ką Rytų medicina sako apie pastojimą? | 139 |
| Kodėl egzistuoja ciklai | 85 | Ką turiu daryti aš? | 145 |
| Ciklų panaikinimas | 87 | 13. Krūtų sveikata | 146 |
| Ką Rytų medicina sako apie menstruacijas? | 92 | Žinomų rizikos veiksnių įvertinimas | 147 |
| Ką turiu daryti aš? | 93 | Sintetiniai hormonai ir krūtų sveikata | 155 |
| 10. Menstruacijų sutrikimai | 94 | Ką Rytų medicina sako apie krūtų sveikatą? | 158 |
| Negausios arba išnykusios mėnesinės | 94 | Ką turiu daryti aš? | 162 |
| Ką Rytų medicina sako, kai mėnesinės yra negausios arba jų išvis nėra? | 96 | 14. Perimenopauzė ir menopauzė | 166 |
| Ką turiu daryti aš? | 97 | Perimenopauzė ir menopauzė: nuo raumenų prie smegenų | 167 |
| Gausios arba skausmingos mėnesinės | 99 | Pakaitinė sintetinių hormonų terapija | 172 |
| Ką Rytų medicina sako apie gausų kraujavimą ar skausmingas mėnesines? | 103 | Pakaitinė bioidentiškų hormonų terapija | 179 |
| Ką turiu daryti aš? | 106 | Ką Rytų medicina sako apie perimenopauzė ir menopauzė? | 180 |
| Nereguliarios arba išnykusios mėnesinės | 107 | Ką turiu daryti aš? | 182 |
| Ką Rytų medicina sako apie neregulias arba išnykusias mėnesines? | 109 | 15. Širdies sveikata | 186 |
| Ką turiu daryti aš? | 110 | Moterų širdies sveikata ir vyrų širdies sveikata | 187 |
| | | Uždegimas ir širdies liga | 191 |
| | | Mityba, vaikščiojimas, tempimo pratimai ir širdies sveikata | 194 |
| | | Rūkymas ir širdies sveikata | 197 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Emocijos ir širdies sveikata | 198 | 20. Maistas - vaistas ir nuodas | 241 |
| Sintetiniai hormonai ir širdies sveikata | 199 | <i>Ama</i> , arba nuodingi šlakai | 242 |
| Alkoholis ir širdies sveikata | 200 | Valgant būtinas ramus nusiteikimas ir aplinka | 245 |
| Ką Rytų medicina sako apie širdies sveikatą? | 202 | Kaip sumažinti maisto netoleravimą | 246 |
| Ką turiu daryti aš? | 203 | Potraukiai ir pasirinkimai | 247 |
| 16. Osteoporozė | 205 | 21. Ką valgyti. Bendros rekomendacijos | 250 |
| Kaulų masė ir kokybė | 206 | Natūralūs maisto produktai | 250 |
| Hormonai ir kaulų nykimas | 207 | Ką valgyti, kai ištinka stresas | 267 |
| Kalcis, mityba ir mankšta | 209 | 22. Mėsa. Valgyti ar nevalgyti | 270 |
| Žindymas | 211 | Atstatyti jėgas | 271 |
| Antidepresantai | 211 | Išitikinimų sistemos | 273 |
| Vaistai nuo osteoporozės | 211 | Dar keletas pasvarstymų | 274 |
| Ką Rytų medicina sako apie osteoporozę? | 215 | 23. Ko nevalgyti | 276 |
| Ką turiu daryti aš? | 215 | Greitas arba smarkiai perdirbtas maistas | 276 |
| 17 Alzheimerio liga ir demencija | 217 | Alkoholis | 280 |
| Ką Rytų medicina sako apie Alzheimerio ligą ir demenciją? | 220 | Kola | 283 |
| Ką turiu daryti aš? | 222 | Maisto produktai, apdoroti pesticidais ir chemikalais | 284 |
| III DALIS. TRYS SVEIKATOS RAMSČIAI, PADEDANTYS ATKURTI HORMONŲ PUSIAUSVYRĄ | | 24. Sojos: argumentai už ir prieš | 286 |
| 18. Mitybos ir sveikos gyvensenos reikšmė. | | Stovykla „Sojos yra blogai“ | 286 |
| Bendra apžvalga | 224 | Stovykla „Sojos yra gerai“ | 288 |
| Ligos gydymas ar ligos profilaktika? | 224 | Sojos: kažkur per vidurį | 288 |
| Sąmoningumas | 228 | Ką Rytų medicina sako apie sojas? | 290 |
| Trys žingsniai, nuo kurių galima pradėti | 229 | Keletas išvadų dėl fitoestrogenų | 291 |
| 19. Maisto kokybė ir kiekybė | 231 | 25. Esminiai sveikos gyvensenos elementai | 293 |
| Kokybė | 231 | Ištrigusios šiuolaikinėje rutinoje | 294 |
| Kiekis | 238 | Geros naujienos (taip, yra ir tokių!) | 296 |
| | | Nesukaustyta rutina | 297 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Fizinė mankšta | 300 | <i>Gunos</i> (savybės): panašus gausina panašu, o priešybės gali gydyti | 383 |
| Miegas | 307 | Dvilypumo santykis: <i>in ir jang</i> | 384 |
| Tarpusavio santykiai | 310 | Diagnozė ir gydymas | 384 |
| Aplinka | 311 | | |
| 26. Streso valdymo metodai | 326 | Priedas B. | |
| Stresas ir jo priežastys | 327 | <i>Abhyanga</i> , arba ajurvedinis masažas su šiltu aliejumi | 386 |
| Pirmenybė - svarbiausiems dalykams | 329 | Kaip atliekama <i>abhyanga</i> | 387 |
| Dvasinės praktikos ir meditacija | 331 | Kada arba kaip nedaryti <i>abhyangos</i> | 388 |
| <i>Abhyanga</i> : savimasažas su šiltu aliejumi | 335 | Patarimai dėl skalbimo, valymo ir kanalizacijos | 389 |
| Pranajama ir kvėpavimas kaitaliojant šnerves | 337 | | |
| Juokas | 341 | Priedas C, | |
| | | Kaip pasigaminti <i>kičarilr ghi</i> | 391 |
| 27 Keisti gyvenimą - keisti gyvenimą | 342 | <i>Kičari</i> | 391 |
| Viltis | 343 | <i>Ghi</i> | 393 |
| Pašalinkite viską, kas nėra žirgas | 347 | Priedas D | |
| Paaukokite ambicijas ant tikrovės altoriaus | 348 | Ricinos aliejaus kompresai gimdos sveikatai stiprinti | 394 |
| Pakluskite savo kūno tempui | 349 | Bendri nurodymai | 394 |
| Apsisprendimai | 358 | Kaip dažnai daryti kompresus | 395 |
| Savęs kaltinimas ir atsakomybė už save | 360 | Perspėjimas ir svarbi pastaba | 395 |
| Gamta mums pamėtėja staigmenų | 361 | | |
| Kiek laiko užtrunka pamatyti pokyčius? | 362 | Priedas E, | |
| Dar kartą apie trijų pakopų gydymo strategiją | 362 | Maisto žodynas | 396 |
| Ką reikėtų įsidėmėti iš III dalies | 366 | | |
| Priedas A. | | Padėkos | 399 |
| Įvadas į ajurvedą ir tradicinę kinų mediciną (TKM) | 376 | Šaltiniai | 403 |
| Ajurvedos ir TKM istorija bei šiuolaikinė praktika | 376 | | |
| Ko tikėtis iš ajurvedos arba TKM konsultacijos | 377 | | |
| Penki elementai | 379 | | |
| Trys <i>dosos</i> , konstitucijos tipai ir esami pusiausvyros sutrikimai | 380 | | |
| <i>Prana</i> , arba <i>či</i> : gyvybinė jėga | 382 | | |
| Meridianai, kanalai ir taškai | 382 | | |