

SPIS TREŚCI

Podziękowania	19
Medycyna upodmiotowienia	
Wstęp do wydania piątego	21
Część I. Od zewnętrznej kontroli do wewnętrznego przewodnictwa	27
Rozdział 1. Mit patriarchy: źródło rozdzwiku między umysłem, ciałem i emocjami	29
Nasze kulturowe dziedzictwo	30
Uzależnienie jest produktem patriarchy	35
Podstawowe przekonania systemu dominacyjnego	37
<i>Przekonanie pierwsze: choroba jest wrogiem</i>	38
<i>Przekonanie drugie: medycyna jest wszechmocna</i>	39
<i>Przekonanie trzecie: ciało kobiety jest wadliwe</i>	41
Odzyskiwanie władzy nad emocjami	43
<i>Moc nazywania</i>	44
<i>Nazywanie i uzdrawianie emocjonalnego bólu i jego fizycznych następstw</i>	47
<i>Uzdrowienie to pozostawianie zranień za sobą</i>	49
Rozdział 2. Kobięca inteligencja i nowy sposób uzdrawiania	53
Pola energetyczne i systemy energetyczne	53
Zrozumieć jedność ciała i umysłu	57
Współtworzymy nawzajem swoją biologię	60
Kobięca inteligencja: jak ucieleśniają się myśli	61
Cielesność przekonań	63
<i>Jak przekonania stają się ciałem</i>	67
Uzdrawianie i leczenie	69
<i>Uzdrowienie i tajemnica</i>	73
Rozdział 3. Wewnętrzne przewodnictwo	77
Wsluchiwanie się w ciało i jego potrzeby	79
Oczyszczanie emocjonalne: uzdrawianie z przeszłości	82
Sny: brama do nieświadomości	84
Intuicja i intuicyjne przewodnictwo	85
Jak działa wewnętrzne przewodnictwo	86
<i>Świadomość tego, czego nie chcemy</i>	89
Rozdział 4. System energetyczny kobiety	95
Kontinuum materii i energii	95
<i>Jak uzdrowić wyciek energii</i>	97
Energia ziemi	101
Czakry	103
Dolne centra energetyczne: czakra pierwsza, druga i trzecia	105
<i>Style przywiązania: kwestie związane z pierwszą i drugą czakrą</i>	106

<i>Czakra pierwsza: w jaki sposób rany rodzinne są przechowywane w ciele</i>	110
<i>Czakra druga: symboliczna przestrzeń kreatywności</i>	112
<i>Czakra trzecia: poczucie własnej wartości i siły</i>	114
<i>Archetypy i trzy pierwsze czakry</i>	115
<i>Wstyd i trzy pierwsze czakry</i>	117
<i>Czwarta czakra</i>	118
<i>Równowaga yin-yang dolnego i górnego serca</i>	119
<i>Jak uzdrowić rany dolnych czakr</i>	121
Problemy związane z innymi czakrami	122
Część II. Anatomia kobiecej mądrości	127
Rozdział 5. Cykl menstruacyjny	129
Nasza cykliczna natura	131
<i>Faza folikularna i lutealna</i>	132
<i>Uzdrowianie dzięki cyklom</i>	136
Nasze dziedzictwo kulturowe	138
<i>Cykl menstruacyjny, tabletki antykoncepcyjne i kobieca intuicja</i>	142
Bóle menstruacyjne (dysmenorrhea)	146
<i>Historie kobiet</i>	148
<i>Program podstawowy optymalnej równowagi hormonalnej i zdrowej miednicy</i>	149
Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)	164
<i>Diagnoza</i>	165
<i>SAD (depresja sezonowa) i PMS: rzucenie światła na ich powiązanie</i>	168
<i>Leczenie</i>	169
<i>Historie kobiet</i>	170
<i>PMS i samopoświęcenie</i>	171
Nieregularne krwawienia	173
<i>Czym jest regularne krwawienie?</i>	174
Rozrost tkanki wyścielającej macicę (hiperplazja endometrium, hiperplazja gruczolakowata i torbielowata)	174
<i>Metody leczenia</i>	175
Czynnościowe krwawienie maciczne (DUB)	176
<i>Terapia konwencjonalna</i>	176
<i>Terapia naturalna</i>	177
<i>Czynnościowe krwawienie maciczne a zespół policystycznych jajników (PCOS)</i>	177
<i>Historie kobiet</i>	178
Obfite krwawienia miesięczne (menorrhagia)	180
<i>Leczenie</i>	181
Uzdrowianie menstruacyjnej przeszłości: przygotowanie córek	182
<i>Kreowanie zdrowia przez cykl menstruacyjny</i>	188
Rozdział 6. Macica	191
Nasze kulturowe dziedzictwo	192

Anatomia energetyczna	194
Narządy obszaru miednicy	195
Przewlekłe bóle miednicy mniejszej	198
Endometrioza	199
Objawy	200
Diagnoza	200
Sprawy budzące niepokój	201
Powiązania neuroendokrynno-immunologiczne	203
Leczenie	204
Historie kobiet	206
Wypadanie macicy	207
Leczenie	208
Terapia hormonalna	209
Zabiegi chirurgiczne	209
Zabiegi laserowe i termiczne	210
Mięśniaki macicy	211
Objawy	212
Sprawy budzące niepokój	213
Leczenie	217
Historie kobiet	224
Rozdział 7. Jajniki	229
Anatomia	231
Torbiele jajników	235
Objawowe (funkcjonalne) torbiele jajników	236
Zespół policystycznych jajników (PCOS)	238
Amenorrhea i związek umysłu z ciałem	239
Leczenie PCOS	239
Historie kobiet	240
Rak jajnika	246
Syndrom złotej klatki	248
Prawdopodobne przyczyny	248
Rozpoznanie	250
Nowotwór jajnika występujący w rodzinie	251
Ooforektomia przy okazji innej operacji w obrębie miednicy	252
Konwencjonalne metody leczenia	253
Historie kobiet	254
Rozdział 8. Odzyskiwanie sfery erotycznej	257
Jesteśmy istotami seksualnymi	257
Anatomia erogenna kobiet: system lechtaczy	258
Amryta: kobiecy wytrysk	260
Przebudzenie świętego miejsca	261

<i>Ćwiczenia z użyciem jaja joni</i>	268
<i>Mózg jest największym organem płciowym w ciele</i>	270
Nasze dziedzictwo kulturowe	270
W poszukiwaniu prawdziwej seksualności	277
<i>Program świadomego odzyskania życia erotycznego</i>	278
Nowy stosunek do seksualności: podsumowanie	293
Rozdział 9. Wulwa, pochwa, szyjka macicy i dolny odcinek układu moczowego	295
Nasze dziedzictwo kulturowe	295
<i>Kwestie energetyczne i dolny odcinek dróg rodnych</i>	297
Anatomia	300
<i>Uzdrawiające badanie ginekologiczne</i>	302
Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV)	303
<i>Objawy</i>	304
<i>Rozpoznanie</i>	305
<i>HPV: sprawy budzące niepokój</i>	305
<i>Leczenie</i>	306
<i>Szczepionka na HPV: czy warto ryzykować?</i>	309
<i>Zapobieganie HPV</i>	316
Opryszczka	317
<i>Objawy</i>	317
<i>Rozpoznanie</i>	318
<i>Opryszczka: sprawy budzące niepokój</i>	319
<i>Leczenie</i>	320
Zapalenie szyjki macicy (cervicitis)	323
Dysplazja szyjki macicy (nieprawidłowy wymaz cytologiczny)	323
<i>Objawy</i>	324
<i>Cytologia</i>	324
<i>Inne metody badania komórek szyjki macicy</i>	328
<i>Dysplazja: sprawy budzące niepokój</i>	328
<i>Leczenie</i>	329
<i>Historie kobiet</i>	330
Zdrowa pochwa: czyli co?	334
Zapalenie pochwy (vaginitis)	335
<i>Objawy i najczęstsze przyczyny</i>	336
<i>Rozpoznanie</i>	338
<i>Leczenie</i>	338
<i>Aspekty psychologiczne i emocjonalne</i>	340
Kilka słów na temat chorób przenoszonych drogą płciową	342
<i>Słowo na temat AIDS</i>	343
Chroniczny ból wulwy (wulwodynia)	344
<i>Co powoduje wulwodynię?</i>	344
<i>Odżywianie a wulwodynia</i>	345

<i>Psychologiczne aspekty wulwodynii</i>	345
<i>Inne metody leczenia</i>	346
Wniknąć do sedna problemu	347
Liszaj twardzinowy	347
<i>Leczenie</i>	348
Operacje plastyczne kobiecych genitaliów	348
Rodzaje operacji plastycznych	350
Śródmiaższowe zapalenie pęcherza moczowego (zespół bolesnego pęcherza)	350
<i>Leczenie</i>	351
Nawracające zakażenia układu moczowego (UTI)	352
<i>Leczenie</i>	352
<i>Historie kobiet</i>	354
Wysiłkowe nietrzymanie moczu	355
<i>Najczęstsze przyczyny</i>	355
<i>Leczenie</i>	356
Rozdział 10. Piersi	359
Nasze dziedzictwo kulturowe	359
<i>Nadmierna troska: czynnik ryzyka w przypadku chorób piersi</i>	360
Anatomia	365
Samobadanie piersi	365
<i>Zmiana podejścia do samobadania piersi</i>	366
Łagodne objawy: bolesność piersi, guzki, torbiele i wydzielina z sutka	369
<i>Fibrocystyczna choroba piersi / piersi o dużej gęstości</i>	369
<i>Wydzielina z brodawki sutkowej</i>	370
<i>Torbiele piersi</i>	370
Leczenie łagodnych objawów w obrębie piersi	371
<i>Co jest przyczyną bólu piersi?</i>	371
<i>Odkrywanie informacji kryjącej się pod objawem</i>	372
<i>Biopsja piersi</i>	373
Mammografia	373
<i>Mammogram: ograniczenia złotego standardu</i>	373
<i>Ograniczenia wynikające z wczesnego rozpoznania</i>	378
<i>Badanie ultrasonograficzne piersi: uzupełnienie (a czasem alternatywa) dla mammografii</i>	378
<i>Inne alternatywy dla mammografii</i>	379
<i>Prawdziwe zapobieganie: termografia</i>	380
<i>Dylemat DCIS</i>	388
Rak piersi	391
<i>Rak piersi. Związek między dietą a hormonami</i>	393
Program podtrzymujący zdrowie piersi	395
<i>Rodzinny rak piersi oraz gen raka piersi</i>	407
<i>Parę słów na temat profilu genomowego</i>	408
<i>Zmień swoje dziedzictwo. Zapobieganie od podszewki</i>	409

Leczenie raka piersi	411
Historie kobiet	413
Operacja plastyczna piersi	416
Implanty. Czy są bezpieczne? Czy ich potrzebujesz?	416
Historie kobiet	419
Operacja piersi w celu ich zmniejszenia	422
Wpływ siły umysłu na piersi	422
Jeśli miałaś raka piersi	424
Rozdział 11. Nasza płodność	425
Aborcja	427
Uzdrowianie poaborcyjnej traumy	430
Inne spojrzenie na aborcję	432
Antykoncepcja awaryjna: zapobieganie aborcji	435
Świadome poczęcie i antykoncepcja	436
Świadoma antykoncepcja	437
Wkładka wewnętrzna	438
Kombinowane metody hormonalne	439
Trwała antykoncepcja	448
Zmierzając w kierunku większej kreatywności	450
Zmiana podejścia do bezpłodności	452
Czynniki psychologiczne	454
Kompleksowy program poprawiający płodność	458
Inne czynniki, które należy rozważyć	461
Pomocne metody terapeutyczne poprawiające płodność	464
Historie kobiet	466
Utrata ciąży	467
Poronienie	467
Ciąża pozamaciczna	469
Stracone nadzieje: doświadczenie martwego porodu	470
Adopcja	473
Płodność jako metafora	475
Rozdział 12. Ciąża i poród	479
Transformująca moc ciąży	479
Po co mieć dzieci?	481
Nasze dziedzictwo kulturowe: ciąża	482
Ciąża jako „stan” do pokonania	482
Lekarka położnicza zachodzi w ciążę	483
Program wspierający optymalną ciążę i obniżający ryzyko powikłań	485
Zapobieganie przedwczesnemu porodowi	493
Zapobieganie stanowi przedrzucawkowemu	495
Ułożenie pośladowe	497

<i>Nasze największe wyzwanie: zbiorowe myślenie ukierunkowane na sytuacje awaryjne</i>	498
<i>Magia porodu</i>	501
<i>Safe Motherhood Quilt Project Iny May Gaskin</i>	504
Nasze dziedzictwo kulturowe: poród	506
<i>Jak żyjesz, tak urodzisz</i>	507
<i>„Ocalić” kobiety od porodu</i>	509
Technologie wspomagające poród	512
<i>Monitorowanie płodu i cesarskie cięcie</i>	512
<i>Ryzyko związane z cesarskim cięciem</i>	514
<i>Nacięcie krocza</i>	515
<i>Słowo na temat dysfunkcji dna miednicy</i>	516
<i>Znieczulenie</i>	517
<i>Pozycja na wznak</i>	518
Matkowanie matce: rozwiązanie, na które nadszedł czas	519
Jak uniknąć ryzyka cesarskiego cięcia	520
Moja historia	523
Czerpanie osobistej mocy z porodu	527
<i>Historie kobiet</i>	532
<i>Rutynowe zabiegi wykonywane na noworodkach, które powinno się przemyśleć</i>	536
<i>Zbiorowe odzyskiwanie mocy płynącej z porodu</i>	539
Rozdział 13. Macierzyństwo: nawiązywanie więzi z dzieckiem	541
Po porodzie: czwarty trymestr	546
<i>Depresja poporodowa</i>	547
<i>Jak w naturalny sposób uspokoić dziecko</i>	551
Pokarm sztuczny a mleko z piersi matki	553
<i>Szczepionki: pomocne czy szkodliwe?</i>	559
Być matką w kulturze dominacyjnej: najtrudniejsza praca na świecie	564
Rozdział 14. Menopauza	567
Menopauza: na rozstaju dróg	568
Nasze dziedzictwo kulturowe	574
<i>Lęk przed starzeniem: przejaw kultury dyskryminującej osoby starsze</i>	574
Kreowanie zdrowia w trakcie menopauzy	576
<i>Części ciała produkujące hormony</i>	577
Funkcja nadnerczy: co każda kobieta powinna wiedzieć	578
<i>Program przywracający wydolność nadnerczy, tarczycy i jajników w trakcie menopauzy</i>	581
<i>Niedoczynność tarczycy</i>	586
Rodzaje menopauzy	587
<i>Naturalna menopauza i perimenopauza</i>	587
<i>Przedwczesna menopauza</i>	588
<i>Sztuczna menopauza</i>	588
Hormonalna terapia zastępcza	589

<i>Krótką historią konwencjonalnej hormonalnej terapii zastępczej</i>	589
<i>Potrzeba stosowania hormonów bioidentycznych</i>	591
<i>Poszukiwanie kompromisu: zindywidualizowane dawkowanie hormonów</i>	592
<i>Czy hormony bioidentyczne to sekret młodości?</i>	595
Baza hormonalna	595
<i>Estrogen</i>	595
<i>Estriol</i>	596
<i>Progesteron</i>	597
<i>Androgeny</i>	598
Objawy menopauzy	599
Uderzenia gorąca	600
<i>Leczenie</i>	600
Pochwa: suchość, podrażnienie oraz ścięczenie ścian	603
<i>Leczenie</i>	603
Osteoporoza	604
<i>Program wspierający zdrowie kości</i>	606
<i>Dieta niskokwasowa: lepsza niż wapń w zapobieganiu osteoporozie</i>	606
<i>Ostrzeżenie dotyczące bisfosfonianów (Fosamax, Actonel i Boniva)</i>	610
Seks w trakcie menopauzy	611
<i>Leczenie</i>	613
Wypadanie włosów	614
<i>Plan odbudowy włosów</i>	615
Zmiany nastroju i depresja	616
<i>Leczenie</i>	616
Zamącone myślenie	617
Długoterminowe zagrożenia zdrowotne	618
<i>Rak piersi</i>	618
<i>Choroby serca</i>	619
Choroba Alzheimera	621
<i>Program ochrony mózgu</i>	623
Decyzja dotycząca podjęcia leczenia	625
<i>Odstawienie lub zmiana terapii hormonalnej</i>	625
Troska o siebie w trakcie menopauzy	626
Menopauza jako nowy początek	626
Część III. Program kobiecej mądrości prowadzący do pełni zdrowia i uzdrowienia	629
Rozdział 15. Kroki prowadzące do kreowania pełni zdrowia	631
Wyobraź sobie swoją przyszłość: zmień świadomość, zmień komórki	632
Krok pierwszy: odkryj i zaktualizuj swoje dziedzictwo	635
Krok drugi: przyjrzyj się swoim przekonaniom	645
Krok trzeci: uszanuj i uwolnij emocje	656
Krok czwarty: naucz się słuchać własnego ciała	661

Krok piąty: naucz się szanować swoje ciało	663
Krok szósty: uznaj siłę wyższą lub wewnętrzną mądrość	665
<i>Boska Miłość: najsilniejsza energia na świecie</i>	669
Krok siódmy: odzyskaj pełnię swojego umysłu	671
<i>Rozmowa z ciałem: słuchanie umysłu, który tworzy komórki</i>	673
<i>Praca ze snami: inkubacja snów</i>	674
Krok ósmy: postaraj się o pomoc	678
Krok dziewiąty: pracuj z ciałem	684
Krok dziesiąty: zbieraj informacje	685
Krok jedenasty: przebacź	690
Krok dwunasty: aktywnie dąż do przyjemności i własnego celu	696
Rozdział 16. Jak optymalnie korzystać z opieki zdrowotnej	701
Dlaczego musisz wziąć odpowiedzialność za swoją opiekę zdrowotną	701
<i>Wybór opieki lekarskiej</i>	703
<i>Moc placebo</i>	707
<i>Stając się dorosłą osobą</i>	709
Wybór terapii: od leczenia chirurgicznego po akupunkturę	712
<i>Która terapia jest najlepsza?</i>	712
<i>Analiza może sparaliżować</i>	714
Kreowanie zdrowia poprzez operacje	718
<i>Dруга opinia medyczna</i>	718
<i>Przede wszystkim „bankuj” swoją krew</i>	719
<i>Operacja nie jest porażką, ale szansą na uzdrowienie</i>	720
<i>Szansa na uzdrowienie starych lęków</i>	721
<i>Jak przygotować się do zabiegu (lub chemioterapii) i przyspieszyć powrót do zdrowia</i>	723
<i>Przeszłam operację wiele lat temu, gdy nie wiedziałam tego wszystkiego</i>	731
Rozdział 17. Odżywianie	735
Kreowanie optymalnej budowy ciała i pełni zdrowia	736
<i>Jak zakończyć wojnę z jedzeniem i kreować zdrowie</i>	739
<i>Krok pierwszy: zrozum, że szacunek dla samej siebie i akceptacja siebie to kamienie węgielne trwałego zdrowia i spadku wagi</i>	740
<i>Krok drugi: raz na zawsze przestań stosować diety, a zacznij się zdrowo odżywiać</i>	741
<i>Krok trzeci: zauważ związek pomiędzy poziomem cukru we krwi a stanem zapalnym tkanek</i>	744
<i>Nietolerancja glutenu</i>	753
<i>Krok czwarty: bądź całkowicie szczerą w sprawie związku pomiędzy jedzeniem a emocjami</i>	759
<i>Krok piąty: zaktualizuj przekonania kulturowe</i>	762
<i>Krok szósty: zawrzyj pokój ze swoją wagą</i>	764
<i>Krok siódmy: sprawdź, czy jesteś w formie, czy otyła</i>	768
<i>Krok ósmy: otwórz oczy</i>	769
<i>Krok dziewiąty: przeprogramuj metabolizm</i>	769

<i>Krok dziesiąty: odżywiaj się optymalnie</i>	784
Cudowne właściwości magnezu	792
<i>Dlaczego potrzebujemy odpowiedniej ilości magnezu</i>	793
<i>Związek magnezu z wapniem</i>	793
<i>Niedobór magnezu jest coraz częstszy</i>	794
<i>Wpływ niedoboru magnezu</i>	795
<i>Suplementacja magnezu</i>	795
Tworzenie programu suplementacji	797
<i>Wskazówki dotyczące wyboru suplementu</i>	798
<i>Zalecane dawki suplementów</i>	798
Inne sprawy budzące niepokój	800
<i>Czy dieta może być pomocna w przypadku zespołu jelita drażliwego i innych problemów z trawieniem?</i>	800
<i>Alergie pokarmowe</i>	801
<i>Czy muszę zrezygnować z kofeiny?</i>	802
<i>Czy mogę pić dietetyczne napoje lub spożywać inne pokarmy zawierające sztuczne słodziki?</i>	803
<i>Czy mogę pić alkohol?</i>	803
Słowo na temat palenia	805
<i>Palenie a konkretne problemy zdrowotne kobiet</i>	806
<i>Jak rzucić palenie</i>	806
Docień energię pożywienia	808
Rozdział 18. Moc płynąca z ruchu	811
Nasze dziedzictwo kulturowe	812
Korzyści płynące z wykonywania ćwiczeń	813
<i>Ćwiczenia i intuicja</i>	815
<i>Jak rozruszać swoje ciało</i>	816
Ćwiczenia a uzależnienie	826
Ćwiczenia, brak miesiączki i utrata masy kostnej	827
Jak zacząć ćwiczyć	828
Rozdział 19. Uzdrawiając siebie, uzdrawiamy świat	831
Stara energia gaśnie powoli	833
Nasze matki: nasze komórki	836
Rytuał odzyskiwania	837
Pokonywanie lęku przed szamańską przeszłością	839
Nasze marzenia: marzenia Ziemi	841
<i>Osobiste uzdrowienie jest planetarnym uzdrowieniem</i>	842
<i>Lekarzu, ulecz się sam – część druga</i>	843
Stwarzanie bezpiecznego świata dla kobiet: zacznij od siebie	848
Źródła	853
O autorce	875
Przypisy	877

Spis ilustracji	953
Spis tabel	955
Indeks	957

PODZIELKOWANIA