

Wprowadzenie	9
Rozdział 1	
Twoja równowaga hormonalna osiągnięta w sposób naturalny	11
Równowaga hormonalna, naturalny progesteron,	
funkcje estrogenu i progesteronu	11
Działanie naturalnego progesteronu	15
Wpływ naturalnego progesteronu na psychikę	17
Progesteron u mężczyzn	18
Naturalny progesteron a syntetyczne progestageny	19
Estrogen	20
Ksenoestrogeny	23
Fitoestrogeny	25
Zespół dominacji estrogenu	26
Naturalny progesteron i niedoczynność tarczycy	27
Środki antykoncepcyjne	28
Menopauza	29
Premenopauza, cykle bezowulacyjne.	
Jak przywrócić równowagę hormonalną w wieku 30-50 lat	30
Starzenie się a hormony	32
Równowaga hormonalna a choroby	33
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	33
Osteoporoza	40
Rak	45
Endometrioza	47
Histerektomia, usunięcie jajników	47
Erozja i dysplazja szyjki macicy	48
Zapalenie pochwy	48
Cysty jajników	49
Mięśniaki macicy	49
Torbielowate zwyrodnienie gruczołu sutkowego	49
Bezpłodność	50
Wczesne poronienia	50
Rzucawka	50
Naturalny progesteron i dzieci	51
Depresja poporodowa	51
Hirsutyzm	51

Chroniczne zmęczenie czyli niewydolność kory nadnerczy	52
Choroba serca	52
Nadciśnienie krwi	52
Bóle głowy typu migreny	53
Zapalenie stawów	53
Choroby z autoimmunoagresji	53
Alergie	53
Choroby skóry	54
Grzybica	54
Nadwaga, otyłość	54
Wypadanie włosów	55
Zastosowanie naturalnego progesteronu u nastolatków .	55
Padaczka	56
Choroba Alzheimer'a	56
Jak należy stosować naturalny progesteron	57
Dieta a równowaga hormonalna	64
Zdrowie kobiety i medytacja	69

Rozdział 2.

Dlaczego nie powinniśmy pić mleka	70
--	----

Rozdział 3

Rak piersi – ukryta epidemia	80
---	----

Rozdział 4

Dlaczego warto uprawiać medytację?	85
---	----

Rozdział 5

Praktyka zazen, ROBERT AITKEN	94
--	----

Rozdział 6

Zen i religia, Ojciec WILLIGIS JAGER, OSB	106
--	-----

Dodatek

Jak nabyć naturalny progesteron	115
Jak zamówić nasze publikacje	116
Użyteczne adresy	117
Ankieta dla czytelniczek	121