

Contenido

Prólogo 8

1 ÉSTE ES SU CUERPO 10

Los órganos femeninos 12

Las hormonas femeninas 16

El ciclo menstrual 19

Conozca su fertilidad 20

EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN 22

Bases de la alimentación correcta 24

Un futuro ecológico 30

Los fitoestrógenos 31

Los suplementos nutricionales 32

El agua es esencial 34

EL PAPEL DEL TIPO DE VIDA 36

Vigilia y sueño 38

Mantenerse en forma 40

El tabaco 42

El alcohol y el organismo 43

EL PAPEL DE LAS TERAPIAS NATURALES 44

Plantas medicinales y homeopatía 44

Acupuntura 47

Aromaterapia y masaje 48

Yoga y meditación 50

Reflexología 52

Osteopatía 53

2 SISTEMAS GENERALES DEL CUERPO HUMANO 54

TIROIDES, GLÁNDULAS SUPRARRENALES Y EQUILIBRIO HORMONAL 56

Hipotiroidismo 58

Hipertiroidismo 62

Problemas de las glándulas suprarrenales 66

LAS MAMAS 70

Problemas mamarios 72

Prevenir el cáncer de mama 77

LOS OVARIOS 82

Síndrome de ovarios poliquísticos (SOPQ) 83

Quistes ováricos 88

EL ÚTERO 92

Regulación del ciclo menstrual 94

Síndrome premenstrual (SPM) 96

Dolor menstrual 102

Amenorrea 106

Reglas abundantes 110

Fibromas 114

Endometriosis 118

Prevenir el cáncer de útero 125

Prolapso uterino 126

Histerectomía 128

EL CÉRVIX 132

Pruebas de cérvix 135

Prevenir el cáncer del cuello uterino 137

LA VAGINA 140

Infecciones vaginales 141

Candidiasis 144

Enfermedades de transmisión sexual (ETS) 148

Cistitis 152

Relaciones sexuales dolorosas 156

LAS PIERNAS 160

Celulitis 161

Varices 162

3 CONCEPCIÓN, EMBARAZO Y PARTO 164

LA CONCEPCIÓN 166

Cuidados previos a la concepción 168

La donación de óvulos 174

La donación de esperma 178

Reproducción asistida 180

Fertilidad y edad 188

EMBARAZO, PARTO Y LACTANCIA 192

Salud durante el embarazo 193

Depresión prenatal 199

Náuseas matutinas 202
Dolor de espalda 206
Diabetes gestacional 209
Preeclampsia 212
Diferentes maneras de dar a luz 216
El parto y los dolores de parto 219
Lactancia materna 222
Depresión posparto 229

PERDER A SU BEBÉ 234

Aborto en el primer o segundo trimestre 235
Muerte fetal 242

4 LA MENOPAUSIA 244

ENTENDER Y FACILITAR EL CAMBIO 246

La terapia hormonal de sustitución 249
Una menopausia natural 252

LA MENOPAUSIA 256

Sofocos y sudores nocturnos 258
Fluctuaciones del estado de ánimo 261
Disminución de la libido 263
Caída del cabello 266

POSMENOPAUSIA 270

Osteoporosis 271

Sequedad vaginal 278
Falta de memoria y de concentración 282
Coronariopatía 286
Incontinencia de esfuerzo 292

5 UN CUIDADO ÓPTIMO DE LA SALUD 294

Conseguir el peso adecuado 296
Reforzar el sistema inmunitario 302
Vencer el paso de los años 306
Superar el estrés 309

Glosario 312
Bibliografía 314
Índice 317
Recursos / Créditos 320

