

Indice

CHI SONO.....	7
COSA TROVERAI IN QUESTO LIBRO.....	9
INTRODUZIONE.....	11
IL CONCETTO DI CICLICITÀ.....	15
CONOSCERE IL CICLO MESTRUALE.....	17
LE 4 ENERGIE DEL CICLO MESTRUALE.....	22
L'ENERGIA OSCURA DELLA FASE MESTRUALE.....	24
L'ENERGIA CRESCENTE DELLA FASE FOLLICOLARE....	31
L'ENERGIA PROTETTIVA DELLA FASE OVULATORIA....	33
L'ENERGIA INTROSPETTIVA DELLA FASE LUTEALE.....	34
L'APPARATO RIPRODUTTIVO FEMMINILE.....	37
COME FUNZIONA IL CICLO MESTRUALE.....	39
LA DANZA DEGLI ORMONI.....	42
GLI ORMONI DEL CICLO MESTRUALE.....	44
GLI ESTROGENI.....	46
IL PROGESTERONE.....	47
IL TESTOSTERONE.....	49
PARAMETRI DI UN CICLO IN SALUTE.....	50
SONO REGOLARE?.....	56
IL SANGUE MESTRUALE.....	61

IL DIAGRAMMA MESTRUALE.....	63
PERCHÉ 4 PASSI?.....	67
PRIMO PASSO: L'ALIMENTAZIONE.....	69
LE BASI DELL'ALIMENTAZIONE CICLICA FEMMINILE.....	72
ALIMENTI ANTINFIAMMATORI.....	73
ALIMENTI CHE REGOLANO GLI ORMONI FEMMINILI.	75
ALIMENTI RICCHI DI NUTRIENTI ESSENZIALI.....	78
IL FUOCO DIGESTIVO IN AYURVEDA.....	82
ALIMENTAZIONE NELLA FASE MESTRUALE.....	86
LISTA DELLA SPESA PER LA FASE MESTRUALE.....	89
ALIMENTAZIONE NELLA FASE FOLLICOLARE.....	90
LISTA DELLA SPESA PER LA FASE FOLLICOLARE.....	93
ALIMENTAZIONE NELLA FASE OVULATORIA	94
LISTA DELLA SPESA PER LA FASE OVULATORIA.....	96
ALIMENTAZIONE NELLA FASE LUTEALE	97
LISTA DELLA SPESA PER LA FASE LUTEALE.....	99
LISTA DI ALIMENTI DA EVITARE O RIDURRE.....	100
RICETTE PER LA FASE MESTRUALE.....	103
RICETTE PER LA FASE FOLLICOLARE.....	109
RICETTE PER LA FASE OVULATORIA.....	117
RICETTE PER LA FASE LUTEALE.....	125
SECONDO PASSO: IL MOVIMENTO.....	131

YOGA E CICLO MESTRUALE.....	136
TERZO PASSO: IL RIPOSO.....	143
CONSIGLI PER MIGLIORARE IL RIPOSO.....	145
I MIGLIORI ALIMENTI PER IL RIPOSO.....	151
I PEGGIORI ALIMENTI PER IL RIPOSO.....	153
QUARTO PASSO: LA GESTIONE DELLO STRESS.....	155
LA METAFORA DELLA CARROZZA	157
COME GESTIRE LO STRESS.....	161
I MIGLIORI ALIMENTI CONTRO LO STRESS.....	166
ERBE ADATTOGENE	170
OLI ESSENZIALI PER GESTIRE LO STRESS	175
PIETRE E CRISTALLI PER GESTIRE LO STRESS	179
RITUALE ANTISTRESS	182
CONSIGLI PER IL BENESSERE CICLICO.....	185
PILLOLE DI BENESSERE PER LA FASE MESTRUALE.....	188
OLI ESSENZIALI PER LA FASE MESTRUALE.....	188
PIANTE UTILI PER LA FASE MESTRUALE.....	192
I BENEFICI DEL CALORE	194
PILLOLE DI BENESSERE PER LA FASE FOLLICOLARE.....	195
OLI ESSENZIALI PER LA FASE FOLLICOLARE.....	196
PIANTE UTILI PER LA FASE FOLLICOLARE.....	198
PILLOLE DI BENESSERE PER LA FASE OVULATORIA.....	200

OLI ESSENZIALI PER LA FASE OVULATORIA.....	200
PIANTE UTILI PER LA FASE OVULATORIA.....	202
PILLOLE DI BENESSERE PER LA FASE LUTEALE.....	203
OLI ESSENZIALI PER LA FASE LUTEALE.....	203
PIANTE UTILI PER LA FASE LUTEALE.....	205
I SEMI CICLICI.....	207
PRODOTTI PER L'IGIENE MESTRUALE.....	210
PILLOLA ANTICONCEZIONALE.....	214
DISMENORREA PRIMARIA.....	216
SINDROME PREMESTRUALE.....	219
CICLO MESTRUALE E AYURVEDA	221
TABELLE RIASSUNTIVE PER UN CICLO FELICE.....	229
CONCLUSIONI.....	235