

Содержание

Вступление	7
Дневник 1. Теперь.....	10
Дневник 2 . Прежде	11
Что такое эндометриоз?	13
Эндометриоз и аденомиоз	13
Кто и насколько часто подвержен заболеванию?	15
Как проявляется эндометриоз?	15
Как развивается эндометриоз?	15
Какие бывают стадии эндометриоза?	17
Каковы факторы риска развития эндометриоза?	17
Как происходит диагностика эндометриоза?	18
Какая связь между эндометриозом и бесплодием, выкидышами и внематочной беременностью?	20
Какие бывают осложнения при эндометриозе?	22
Как происходит лечение эндометриоза?	22
Спайки.....	24
Что такое холистическое лечение эндометриоза?	24
Дневник 3. Прежде	28
Психотерапия при эндометриозе	56

Чем занимается психотерапия?	59
Чего мы можем ждать от психотерапии?.....	64
Жизнь с хроническим заболеванием.....	68
Невидимая болезнь и неразделенное страдание	71
Что такое дисфункциональная семья?	73
Влияние взросления в дисфункциональной семье на дальнейшую взрослую жизнь	75
Влияние семейного уклада на женщину с хроническим заболеванием, ее отношения с партнером и материнство	76
Что делать?	86
Дневник 4. Прежде	89
Дневник 5. Теперь	91
Диета при эндометриозе.....	109
Эндометриоз может развиваться из-за ослабления иммунной системы.....	109
Что общего у иммунной системы и эндометриоза?	111
Дисбактериоз кишечника	112
Лечебное питание	116
Пищевые добавки при эндометриозе	121
Дневник 6. Теперь (или Сейчас)	123
Приятный секс... даже при эндометриозе	145
Дневник 7. Теперь.....	159
Физиотерапия как элемент комплексной терапии эндометриоза.....	175
Боль при эндометриозе: нейрофизиология и биопсихосоциальный подход	175

Роль физиотерапии в лечении эндометриоза...	184
Физиотерапевтические методы и техники в лечении эндометриоза	186
методы аутотерапии	190
Ремаппинг.....	191
Ощущение тела в пространстве и диафрагмальное дыхание.....	194
Бабочка.....	196
Мяч в золотой чаше	197
Катим бочку	200
Мышцы тазового дна	202
Примеры позы для растяжки и увеличения эластичности.....	205
Самомассаж брюшной стенки.....	211
Техники, облегчающие интимную близость	214
Позы в туалете	216
Дефекация.....	219
Позы для релаксации.....	220
Физическая активность при эндометриозе	222
Шкала Борга	224
Дневник 8. Теперь.....	230
Дневник 9. Теперь.....	260
Дневник. Постскрипtum	289
В завершение	295
Книги, которые я рекомендую	297
Эксперты	299
Алфавитный указатель	303