

Obsah

Úvod: Manifest	9
----------------------	---

PRVNÍ ČÁST: VYŽÁDEJME SI ZMĚNU: POCHOPENÍ VLASTNÍHO TĚLA JAKO PROJEV FEMINISMU

1) Druhé dospívání: Proč je menopauza důležitá	17
2) Historie a jazyk menopauzy: Od kritického věku ke změně	27
3) Biologie menopauzy: Spojení mezi mozkiem a vaječníky	40
4) Evoluční výhoda menopauzy: Znamka síly, nikoli slabosti	54
5) Načasování menopauzy: Jak porozumět biologickým hodinám	63
6) Když se menstruace a ovulace zastaví před čtyřicítkou: Proč se to děje a jaká je doporučená lékařská péče?	77

DRUHÁ ČÁST: POCHOPENÍ ZMĚNY: CO ČEKAT, KDYŽ OČEKÁVÁTE MENOPAUZU?

7) Menopauzální proměny: Změny síly, proporcí a kondice	87
8) Srdeční záležitost: Kardiovaskulární onemocnění	103
9) Je tu vážně takové horko, nebo se mi to jen zdá? Vazomotorické symptomy a jak oheň uhasit	112
10) Menstruační chaos: Abnormální krvácení a co si s ním počít	131
11) Zdraví kostí: Základy biologie kostí, osteoporózy a prevence zlomenin	149

12) Toto je váš mozek v menopauze: Mozková mlha, deprese a demence	166
13) Vagína a vulva: Menopauzální genitourinární syndrom a jeho léčba	178
14) Zdraví močového měchýře: Jak překonat kulturu mlčení	198
15) Promluvme si o sexu: Komplikovaný příběh touhy	110
16) Vyspím se ještě někdy? Poruchy spánku a jak je řešit	226

TŘETÍ ČÁST: LÉČBOU KE ZMĚNĚ: HORMONY, DIETY A DOPLŇKY STRAVY

17) Menopauzální hormonální terapie: Od komplikované minulosti po současnost	225
18) Filmový vesmír hormonů: Jaká hormonální terapie je pro vás vhodná?	255
19) Fytoestrogeny, potraviny a hormony: Fakta a módní výstřelky	272
20) Bioidentické, přírodní a namíchané: Jak odlišit medicínu od marketingu	283
21) Menodiety: Co je zdravé nejen v období menopauzy	296
22) Menoceutika: Doplnky stravy a menopauza	311
23) Antikoncepce a přechod do menopauzy: Prevence těhotenství a zvládání menstruace	333

ČTVRTÁ ČÁST: JAK DOSTAT ZMĚNY POD KONTROLU

24) Vítejte na mé menoparty: Jak řeší menopauzu gynekoložka	355
25) Závěrem: Pojdme si to shrnout	361
Poděkování	369
Doplňkové materiály	371
Doplňkové tabulky	371
Dodatky	376
Vybrané reference	378
Rejstřík	390