

SPIS TREŚCI

Od autorki /9

MENOPAUZA KIEDYŚ /15

Noblistka na krawędzi wytrzymałości /17

Menopauza od starożytności do średniowiecza /22

Tora — postmenopauzalna średniowieczna kobieta /30

Menopauza od renesansu do XVIII wieku /31

Menopauza w XIX wieku /33

„Syndrom menopauzalny” jako linia obrony /38

Historia badań nad estrogenem /42

Odkrycie receptorów estrogenowych /48

Rozwój nowoczesnych metod leczenia

dolegliwości menopauzalnych /52

Marketing terapii menopauzalnych /60

Menopauza królowej /65

Menopauza — ewolucyjna przewaga czy błąd ewolucji? /69

MENOPAUZA DZIŚ /79

Perimenopauza, menopauza, postmenopauza —

o co w tym chodzi? /81

Hormony — to wszystko przez nie /86

Symptomy nieoczywiste /95

Mózg na estrogenowym głodzie /96

Alzheimer — choroba postmenopauzalnych kobiet /103
Jak menopauza wpływa na kobiety neuroatypowe? /110
Menopauza a mikrobiom jelitowy /113
Menopauza a układ moczowo-płciowy /120
Menopauza a układ sercowo-naczyniowy /130
Wpływ menopauzy na profil krwi /135
Menopauza a układ kostny /137
Menopauza a mięśnie /141
Menopauza a nadnercza /143
Menopauza a tarczyca /146
Dlaczego tyje? /149
Menopauza a skóra /153
Menopauza a włosy /161
Kobieta na krawędzi (wytrzymałości psychicznej) /166
Depresja /167
Menoragie, czyli menopauzalny w*urw /170
Jaki to ma wpływ na relacje? /173
Znikające libido /175
Autoerotyzm /178
Seks w długim związku heteroseksualnym /179
Czy mogę jeszcze zajść w ciążę? /182
Młodszy partner /183
Dlaczego kobiety dojrzałe wiążą się z kobietami? /185
Kobiety w kręgu /186
Jak symptomy menopauzy wpływają
na wydajność w pracy? /188
Wsparcie w pracy /189
HTZ jako decyzja biznesowa /191

CO OFERUJE NAM

WSPÓŁCZESNA MEDYCYNĄ? /193

Leki niehormonalne /195

Dlaczego boimy się terapii hormonalnej i czy powinnyśmy? /197

HTZ czy HTM /210

Estrogen /212

Metabolizm estrogenu /215

Progesteron /218

Testosteron /220

DHEA /222

Rodzaje hormonalnej terapii zastępczej /223

Hormonalna terapia miejscowa (dopochwowa) /231

Hormony bioidentyczne /233

Terapia cykliczna hormonami bioidentycznymi —
potencjalne korzyści /234

HTZ a antykoncepcja /235

Jak rozmawiać z lekarką/lekarzem /237

Systemowa terapia hormonalna

to nie cudowne lekarstwo na wszystko /240

Dieta i styl życia podczas przyjmowania HTZ /242

HTZ — współczesne kontrowersje /243

WSPARCIE NATURALNE

I TECHNIKI BODY-MIND /247

Zmiana stylu życia /249

Zgaś ogień /251

Odstaw cukier /253

Sięgnij po białko /255
Pij wodę /259
Wspieraj wątrobę /260
Ketogenicz(nie) /261
Post przerywany /262
Wsparcie z roślin /263
Witaminy i składniki mineralne /271
Trening oporowy /274
HIIT /277
Hatha joga /279
Medytacja /281
Mindfulness /282
Terapia poznawczo-behawioralna /283
Hipnoza /285
Akupunktura /286
Krioterapia /287
Podsumowanie /288

CO DALEJ? /295

Wyczekuj postmenopauzalnego wstępu /297
Menopauza jutro /301
Ta, która wie — reaktywacja /308
„Brama Mocy każdej kobiety” /312
Pozdrowienia zza Bramy Mocy /321