

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania dwudziestego piątego 11

Przedmowa 15

Krótką instrukcją obsługi 18

CZĘŚĆ 1. Podstawy 21

1. Podręcznik twojego chrztu ogniowego 23

Hormonalne Hollywood 29

Podstawy wiedzy o kobiecym cyklu 39

CZĘŚĆ 2. Kobieta zmienną jest – co się dzieje w drugiej połowie życia? 49

2. Premenopauza: widzę ogień! 51

Objawy premenopauzy 53

3. Perimenopauza – kobieta w ogniu 63

Comiesięczna niespodzianka, niecykliczny cykl 68

Jak na miejscu zbrodni – obfite krwawienia 73

Kap, kap, płyną łzy – o huśtawkach nastroju 80

Trup się ścięło gęsto – furie i humory 83

Czwarta nad ranem... może sen przyjdzie? (Albo i nie) 86

W dzień gorącego lata – o uderzeniach gorąca 88

Jak zapalniczka płomień – libido w ogniu 93

Niebezpieczna kobieta, przenikliwa i bezwzględna 99

4. Menopauzy szat 105

- Nie ma wody na pustyni – o tragicznych losach wagi 107
Czasami we mnie coś jak rzeka... – o nietrzymaniu
moczu 122
Seks, kłamstwa i menopauza: czyżby pozamiatane? 137
Gdy nie da się poruszać tym, co mama w genach dała –
o bólach stawów 148
Głowa (nie) na tranzystorach – o wacie w mózgu i innych
lukach w pamięci 154
Balon rośnie, że aż strach... – o otyłości brzusznej 164
Gdy serduszek (nie) puka w rytmie cha-cha, czyli choroby
układu krążenia 172
Zostańmy razem, ja i wy – skóra i włosy po
pięćdziesiątce 182
Tysiące twarzy, setki miraży – gdy tarczycy odbija 185
Zadbaj o siebie do szpiku kości – długotrwałe niedobory
hormonalne a układ ruchu 188

CZĘŚĆ 3. Coraz bliżej ognia zamiast wypalenia 197

5. Hormony bioidentyczne – nie daj się zrobić w konia! 199

- Złote okno 216
Baśka miała fajny biust – rak piersi a hormony 221
Oswajamy smoka – jak mieć dobry vibe z hormonami 249
Hormonalne FAQ 276
Okiem lekarza: możliwe alternatywy 292

6. I dlatego lubię mówić z tobą – kiedy, o co i jak pytać ginekologa 313

- Dodatkowe badania 318

7. Niech ogień płonie, a ty uważaj na siebie! 333

- Cztery filary zdrowia 334

Wyciągnij dłonie i chwyć marzenie 348

Twój pajęczy zmysł 351

Domestos dla duszy – o higienie psychicznej 354

Postawie. Nareszcie wolna! 359

Podziękowania 367

Przypisy 371