

Wstęp.....	8
-------------------	----------

I. Czego ginekolog ci nie powie o menopauzie13

Rozdział 1	Co warto przypomnieć o menopauzie?	14
Rozdział 2	Jakie są najczęstsze objawy transformacji menopauzalnej?	18

II. Czego ginekolog ci nie powie o HTM.....20

Rozdział 1	Skąd się wzięła niechęć do HTM?	21
Rozdział 2	Co warto wiedzieć o HTM?	29
Rozdział 3	Jakie badania wykonać, jeśli planuje się HTM?	33
Rozdział 4	Kto nie powinien stosować HTM?	38
Rozdział 5	Czy można stosować HTM, gdy badania wykazały mutacje genetyczne?	41
Rozdział 6	Jakie są najważniejsze potencjalne skutki uboczne stosowania HTM?	48
Rozdział 7	Jak minimalizować skutki uboczne stosowania HTM?	51
Rozdział 8	Jakie są korzyści ze stosowania HTM?	53
Rozdział 9	„Złota” terapia menopauzalna, czyli jak może wyglądać idealna HTM?	55
Rozdział 10	Jakie preparaty hormonalne dziś stosuje się najczęściej?	64
Rozdział 11	Jak długo brać HTM?	69
Rozdział 12	Jak często chodzić na kontrole?	71
Rozdział 13	Jak się wychodzi z HTM?	72
Rozdział 14	Czym zmywać ślady po plastrach?	73
Rozdział 15	Czy da się opóźnić menopauzę?	74
Rozdział 16	Sprawdzone ziołka i spółka, czyli które naturalne metody warto stosować w okresie menopauzy?	76

III. Czego ginekolog ci nie powie o objawach transformacji. Skąd się biorą, co zbadać i jak sobie z nimi radzić? 83

Rozdział 1	Uderzenia gorąca i zlewne poty	84
Rozdział 2	Przybieranie na wadze	100
Rozdział 3	Zaparcia	123
Rozdział 4	Nadmierne powiększanie się piersi	130
Rozdział 5	Zamrożony bark	132
Rozdział 6	Ból mięśniowo-szkieletowy	135
Rozdział 7	Osteoporoza	139
Rozdział 8	Swędzące piersi i miejsca intymne	147
Rozdział 9	Wysiłkowe nietrzymanie moczu	149
Rozdział 10	Parcia nagłące	154
Rozdział 11	Suchość pochwy	157
Rozdział 12	Spadek libido	161
Rozdział 13	Obniżenie narządów rodnych	173
Rozdział 14	Kołatanie serca	177
Rozdział 15	Kłopoty ze spaniem	182
Rozdział 16	Mgła mózgowa, kłopoty z koncentracją i pamięcią	190
Rozdział 17	Brak energii, brak siły	199
Rozdział 18	Myśli rezygnacyjne, lęki, spadek nastroju	202
Rozdział 19	Galopujące starzenie się skóry	213
Rozdział 20	Ratunku, coraz słabsze włosy!	223

IV. Czego ginekolog ci nie powie o jedzeniu.

Przepisy na odżywcze i pyszne posiłki dla kobiet dojrzałych	226
--	------------

Literatura	251
-------------------------	------------