

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

MENOPAUZA JAKO POCZĄTEK NOWEGO ETAPU 13

ROZDZIAŁ 1 – CO TO JEST MENOPAUZA 21

Premenopauza 21

Cykl miesięczkowy i rola hormonów 23

Estrogeny i testosteron po menopauzie 24

Wkładka domaciczna a menopauza 27

Jak się nie poddawać w okresie menopauzy 27

ROZDZIAŁ 2 – CO SIĘ DZIEJE PODCZAS MENOPAUZY 29

Uderzenia gorąca i nocne poty 29

Ćwiczenia wymagające wiele potu – by pozbyć się potów 31

Akupunktura 31

Ćwiczenia i techniki relaksacyjne jako sposób na stres 32

Medytacja (z ćwiczeniami oddechowymi lub bez) 32

Fitoestrogeny – estrogeny pozyskiwane ze świata roślin 32

Antydepresanty 35

Objawy urogenitalne 36

Ćwiczenia na dno miednicy 40

Inne przykre objawy, które mogą towarzyszyć menopauzie 42

Mniejsza ochota na seks i ból podczas stosunku 43

Tęci 44

Bóle stawów i mięśni 48

Bóle głowy, migreny, ciężkie stany napięcia przedmiesiączkowego 48

Niepożądane owłosienie lub wypadanie włosów 48

Sucha, podrażniona skóra i suche śluzówki 48

Możesz sobie pomóc – odzyskasz panowanie nad swoim ciałem 49

ROZDZIAŁ 3 – CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBY POCZUĆ SIĘ MOŻLIWIE JAK NAJLEPIEJ 51

Sypiaj lepiej i więcej odpoczywaj 51

Ćwicz, żeby poczuć się silniejsza fizycznie,
psychicznie i duchowo 53



Jedz z umiarem, stosując zbilansowaną dietę 56
Suplementy witaminowe i mineralne 57
Psychoterapia behawioralna 62
Terapia zimnem – łagodzi bóle i poprawia nastrój 62
Terapia hormonalna 63
Hormony bioidentyczne 66
W okresie menopauzy dobrze jest zwrócić uwagę na... 70
Podsumowanie różnych terapii 71

ROZDZIAŁ 4 – ĆWICZ, A POCZUJESZ SIĘ POGODNIEJSZA, SILNIEJSZA I ZDROWSZA 73

Oczywiście, że znajdziesz czas! 74
Nie pozwól, żeby przeszkodziły ci urazy albo ból 75
Nie musisz chodzić do siłowni 75
Ćwiczenia są fajne! 76
Jeśli już ćwiczysz 77
Uspokojenie po treningu 80
Trening kondycyjny, czyli kardio – biegaj dla zdrowia 80
Opory przed bieganiem 82
Trening siłowy – żeby radzić sobie z codziennością i mieć lepszy seks 85
Przyrządy do ćwiczeń 86
Ćwiczenia siłowe 88

ROZDZIAŁ 5 – ĆWICZENIA NA LEPSZĄ RUCHOMOŚĆ – STANIESZ SIĘ BARDZIEJ GIĘTKA, ZWINNIEJSZA I ZGRABNIEJSZA 107

Joga 108
Ćwiczenia na lepszą ruchomość mięśni i stawów 110

ROZDZIAŁ 6 – SILNA DUCHEM W MENOPAUZIE 133

Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne sprzyjające skupieniu i świadomej
obecności 133
Medytacja drogą do poczucia równowagi i spokoju wewnętrznego 138
Przewodnik po medytacji w pozycji siedzącej 140

SŁOWO KOŃCOWE 147

BIBLIOGRAFIA 150

NOTATKI 158