



SPIS TREŚCI

„Śmiem powiedzieć” słowem wstępu 11

Dr n. hum. Alicja Długołęcka

WSTĘP

Czym jest menopauza? 17

Dlaczego objawy menopauzy są takie mylące? Skąd mamy wiedzieć, że w nią wchodzimy?

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Strefa dyskomfortu 29

Czym są uderzenia gorąca? Dlaczego ciągle mam zakażenia dróg moczowych i migreny? Dlaczego do tego wszystkiego dochodzą problemy żołądkowo-jelitowe? I czyje w ogóle jest to ciało?

ROZDZIAŁ DRUGI

Moja historia niepłodności 47

Dlaczego perimenopauza mnie zaskoczyła? Czy kobiety mogą jeszcze zażyć w ciążę na późniejszym etapie życia?

ROZDZIAŁ TRZECI

Jej wilgotność wagina 67

Gdzie się podziało moje libido? Co mogę zrobić, żeby seks sprawiał mi większą przyjemność? Czy faktycznie „organ nieużywany” zanika?

ROZDZIAŁ CZWARTY

Wstyd 95

Dlaczego mam ochotę się schować – ukryć moje ciało, pragnienia, uczucia i właściwie wszystko pozostałe?

ROZDZIAŁ PIĄTY

Lęk, wściekłość, panika, depresja, żaloba 109

Czy jeszcze kiedykolwiek poczuję się sobą? Czy powinnam brać antydepresanty? Czy to normalne, że czuję taki lęk? Dlaczego ciągle mam ochotę coś rzucić?

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Czy terapia hormonalna jest bezpieczna? 123

Czym jest terapia hormonalna i czy jest to dobre rozwiązanie dla mnie? Co mają na myśli lekarze, gdy mówią o „tym badaniu” w kontekście menopauzy?

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Jeśli chcę stosować hormony – jak się do tego zabrać? 147

Co powinnam wiedzieć o formach przyjmowania hormonów i dawkach? Jak długo można stosować terapię hormonalną?

ROZDZIAŁ ÓSMY

Możesz powtórzyć? 161

Czy to mgła mózgowa, czy choroba Alzheimera? Jak mogę poprawić swoją pamięć?

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Wysychanie 177

Dlaczego moja skóra jest taka sucha? Czy powinnam zrobić sobie botoks? Czy naprawdę potrzebuję osiemnastu różnych specyfików do pielęgnacji?

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Pobudka o trzeciej nad ranem 203

Dlaczego ciągle się budzę? Co mogę poradzić na nocne poty? Czy alkohol zakłóca sen? Czy jeszcze kiedykolwiek poczuję się wypoczęta?

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Wyznania garderobiane 219

Czy muszę teraz nosić workowate sukienki? Czy mogę sobie po prostu odpuścić? Co sprawi, że poczuję się lepiej we własnym ciele?

ROZDZIAŁ DWUNASTY

Menoprzebojowa 229

Jak sobie radzić z ageizmem w miejscu pracy? Czy to dobry czas, by wymyślić siebie na nowo? Jak mam być odważna, skoro czuję się taka bezbronna?

ROZDZIAŁ TRZYNASTY

Zmiana myślenia o odżywianiu 245

Dlaczego przybieram na wadze i dlaczego akurat w tych miejscach? Co powinnam jeść, żeby poczuć się lepiej w tym okresie życia? Czyba nie muszę rezygnować ze wszystkich przyjemności, żeby być zdrowa, prawda?

ROZDZIAŁ CZTERNASTY

Wyćwicz to 261

Jakie ćwiczenia powinnam wykonywać? Jak ważny jest trening siłowy?

ROZDZIAŁ PIĘTNASTY

Jak teraz wygląda „rodzina”? 273

Czy lepiej by było mieć dzieci/mieć więcej dzieci/nie mieć w ogóle dzieci? Jak się wychowuje nastolatki? Dlaczego tak mi smutno na samą myśl o pustym gnieździe? Czego powinnam teraz szukać w relacjach romantycznych i przyjacielskich?

ROZDZIAŁ SZESNASTY

Zapewnij sobie opiekę lekarską, jakiej potrzebujesz 289

Jakie są największe zagrożenia zdrowotne w tym wieku? Jakie badania powinnam wykonać? Jak mam rozmawiać z lekarzem o hormonach i całej reszcie?

ROZDZIAŁ SIEDEMNASTY

Coraz lepiej 303

Jak mogę odnaleźć sens i dać coś z siebie? Czy są jakieś dobre wieści?

Posłowie 319

Dr Mary Claire Haver

Podziękowania 323

Spis ekspertów 326

Bibliografia 330

Przypisy 332