

ROZDZIAŁ 1. PODRÓŻ W GŁĄB SIEBIE.....	13
...i moja historia	14
ROZDZIAŁ 2. LATA POPRZEDZAJĄCE MENOPAUZĘ – PRZYGOTUJ SIĘ NA ZMIANY.....	19
Pierwsze sygnały	20
Tuż przed menopauzą	21
„Płacz” macicy	24
„Spełnianie się” jajników.....	25
ROZDZIAŁ 3. OSWOIĆ MENOPAUZĘ.....	27
Kiedy możesz się spodziewać wyraźnych zmian	28
Skąd się biorą symptomy menopauzy	29
Jak może przebiegać menopauza.....	30
Genetyka, osobowość, świadomość a menopauza.....	31
Objawy menopauzy	32
Uderzenia gorąca.....	33
Bezsennność	35
Co wspiera dobry sen	35
Nadnercza – „pochłaniacze szoku”	36
Niewypowiedziane emocje – zablokowana tarczyca	37
FSH i LH – hormony mądrości	38
Decyzja o leczeniu menopauzy	39
HTZ szyta na miarę	40
Zasady HTZ.....	40
Badania poziomu hormonów	41
Objawy niedoboru lub nadmiaru hormonów	41
Objawy związane z przyjmowaniem syntetycznego progesteronu (provera, orgametril, lutenyl).....	42
Fitohormony.....	43
Farmakoterapia kontra naturoterapia.....	44
Zatrzymujesz swoją mądrą krew	45

ROZDZIAŁ 4. EMOCJE KOBIETY DOJRZAŁEJ	49
Hormony a nastrój.	51
Menopauza a depresja	51
Leczymy przyczyny depresji czy tłumimy objawy.	52
Jak się obronić przed obniżonym nastrojem	53
Nie bój się, zaakceptuj zmiany.	54
Pomenopauzalna werwa.	55
ROZDZIAŁ 5. ZDROWE SERCE	59
Emocje a choroby serca.	59
Moc uczuć	60
Wewnętrzne uzdrowienie zranionego dziecka	61
Samoświadomość – zapukaj do jej drzwi	62
Fizyczne aspekty chorób serca – kiedy rośnie ryzyko	63
Jak się uchronić przed chorobami serca	64
Suplementy dla zdrowego serca	65
Czy HTZ zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca?	66
Hormony a stan serca	66
ROZDZIAŁ 6. CHOLESTEROL I NADCIŚNIENIE	69
Interpretacja wyników.	69
Stosunek stężenia cholesterolu całkowitego do HDL	70
Nadciśnienie tętnicze	70
Przyczyny nadciśnienia	71
Miażdżycy	72
Leczenie wysokiego ciśnienia tętniczego	73
Dieta a nadciśnienie.	73
Zalecane suplementy diety	73
Styl życia, papierosy i alkohol	74
Utrata masy ciała	74
Ćwiczenia fizyczne	75
Życie bez stresu	75
Ziołolecznictwo	75
Sokoterapia	75
Detoksykacja	75
Ćwiczenia oddechowe	76
Akupunktura i akupresura stóp oraz twarzy	76
Osteopatia i terapia czaszkowo-krzyżowa	76
ROZDZIAŁ 7. MIŁOŚĆ, SEKS I TWÓRCZOŚĆ	77
Kultura Wschodu a seks	78
Kultura Zachodu a seks	78
Uzdrawiająca moc miłości	79
Budowanie mostów	79
Wiek średni: zagubione ścieżki	80

Niechęć do współżycia	81
Twórczość i seksualność	82
ROZDZIAŁ 8. ZDROWE PIERSI	83
Jak uniknąć choroby nowotworowej	84
Co zwiększa ryzyko?	84
Jak leczyć rany emocjonalne i mieć zdrowe piersi	98
Jak dbać o swoje piersi	99
Badania diagnostyczne	102
Perspektywy zachorowań na raka piersi	105
ROZDZIAŁ 9. MACICA – STĄD WSZYSCY POCHODZIMY	109
Dlaczego powstają mięśniaki	109
Rodzaje mięśniaków	111
Usunięcie macicy	112
Co mówią lekarze	113
Świadoma decyzja	113
Niewłaściwe wskazania do usunięcia macicy	114
Usunięcie macicy z przydatkami a libido	115
Niepożądane objawy histerektomii	115
Jak leczyć mięśniaki	116
ROZDZIAŁ 10. NIETRZYMANIE MOCZU – ZAPOMNIJ O WSTYDZIE	121
Wysiłkowe nietrzymanie moczu	122
Leczenie	123
Suchość i podrażnienie pochwy	130
ROZDZIAŁ 11. MOCNE KOŚCI	133
Osteoporoza – choroba cywilizacyjna	133
Jak się tworzą kości – ich budowa i fizjologia	134
Czy jesteś narażona na osteoporozę	135
Badanie kości	137
Niska gęstość kości a złamania	139
Przepis na budowanie zdrowych kości	140
Hormony a osteoporozę	146
Minerały potrzebne kościom	149
Jak leczyć osteoporozę	153
Farmakologia przy osteoporozie	154
A może inaczej: dieta, ćwiczenia, suplementy i naturalne hormony	155
ROZDZIAŁ 12. TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH	157
Analizuj i planuj	157
Zrelaksowane ciało, zrelaksowany umysł	159
Przygotowanie przed gimnastyką	159

Korzyści płynące z ćwiczeń	159
Joga	160
Tai-chi	162
Qigong (chi-kung)	162
Pilates	163
Oddech, który leczy	163
Pranajama – świadome oddychanie	164
Terapie manualne w okresie menopauzalnym	166
ROZDZIAŁ 13. SUPLEMENTY I WITAMINY	171
Jak rozpoznasz niedobór witamin?	172
Dobre produkty – źródła witamin	174
ROZDZIAŁ 14. ZIOŁA, KWIATOTERAPIA I AROMATERAPIA	177
Zioła pobudzające produkcję progesteronu	177
Zioła pobudzające produkcję estrogenów	178
Zioła i suplementy po okresie menopauzalnym	180
Kwiatoterapia – krople Bacha	182
Aromaterapia	187
Olejki, które warto mieć w domowej apteczce	189
Ogólne zasady przy stosowaniu aromaterapii	191
ROZDZIAŁ 15. PRAWDA O HORMONACH	193
Wybieraj świadomie	193
Wspieraj swoją równowagę hormonalną	195
Skład HTZ	196
Sposoby podawania HTZ	196
Więcej o hormonach	199
Stres i hormony	199
Budowa hormonów	201
Nadnercza i progesteron	202
Naturalne (bioidentyczne) a syntetyczne	203
Estrogeny	203
Progesteron	206
Androgeny	209
Jak odstawić HTZ po długoletnim stosowaniu	211
Jak zachować zrównoważoną gospodarkę hormonalną	211
ROZDZIAŁ 16. UZDRAWIAJĄCA DIETA – WIEDZA I PRZEPISY	217
Moja przygoda z dietą	218
Dieta a odchudzanie	219
Uniwersalne zasady zdrowego odżywiania	220
Pułapki współczesnej diety	222
Czego na co dzień potrzebuje organizm	222
Napoje	223

Gotowanie – przyjemność w zasięgu ręki	223
Energia, która nas karmi	224
Pokarm dla naszych zmysłów	224
Zboża	225
Warzywa	239
Zupy	255
Kiełki	267
Rośliny strączkowe: fasola, grochy i soczewice	268
Dania z ryb	272
Pomysły na śniadanie	273
Sosy	280
Desery	282
Zdrowe napoje	286
Lecnicze przepisy na przeziębienie i osłabienie	290
Przyprawy, które warto poznać	292
Orzechy i nasiona	295
ROZDZIAŁ 17. JESIEŃ ŻYCIA – LATA MĄDROŚCI	299
Ja i upływ czasu	300
Dieta pielęgnująca zdrowie	302
Strach starości – choroba Alzheimer'a	304
ROZDZIAŁ 18. A KIEDY PRZYJDZIE SIĘ ROZSTAĆ	309
Jak pokonać lęk przed śmiercią	309
Zgoda na śmierć	310
Pozwól odejść	311
Chwila prawdy	312
Karma tworzy jak artysta	313
Wewnętrzne oczyszczenie	314
MEDYCYNA PRZYSZŁOŚCI	317
O AUTORCE	321
BIBLIOGRAFIA	323