

Obsah

- 7 ■ Předmluva
- 10 ■ **Musí být léta přechodu nepříjemným obdobím?**
- 10 ■ Začíná nová životní etapa
- 12 ■ Co se odehrává v měsíčním cyklu ženy?
- 15 ■ Proč začíná přechod?
- 18 ■ Jaké jsou nejčastější obtíže v klimakteriu?
- 24 ■ Proč mohou hormony pomoci proti přechodovým obtížím?
- 31 ■ V jaké formě se hormony podávají?
- 35 ■ Jak účinná je hormonální léčba přechodových obtíží?
- 40 ■ Co nabízí příroda?
- 47 ■ **Aby se vaše kosti nerozpadly!**
- 47 ■ Jaké úkoly mají naše kosti?
- 51 ■ Hormony řídí kostní metabolismus
- 55 ■ Když jsou kosti křehké – co je to osteoporóza?
- 59 ■ Existují rizikové faktory osteoporózy?
- 65 ■ Jaké obtíže způsobuje osteoporóza?
- 70 ■ Jak se pozná osteoporóza?
- 72 ■ Lze zabránit předčasnému řídnutí kostí?
- 80 ■ Mohou hormony zabránit osteoporóze?
- 84 ■ Léčba osteoporózy
- 88 ■ Existuje také přírodní léčba osteoporózy?
- 90 ■ **Když strádá duše**
- 90 ■ Nastávají bezesné noci...
- 95 ■ Složitě období změn



- 99 ■ Skutečné deprese se vyskytují zřídka
 101 ■ Existují přírodní prostředky proti depresím?
 104 ■ Nezapomeňte na preventivní zdravotní prohlídku! Srdce a ostatní



- 104 ■ Smysl a „nesmyslnost“ preventivních prohlídek
 105 ■ Jen důkladné vyšetření vám může dát jistotu!
 113 ■ Srdce: motor našeho těla
 118 ■ Estrogeny, mozková mrtvice a Alzheimerova choroba
 119 ■ Cholesterol – tiché nebezpečí!
 122 ■ Hormony a cholesterol – jak to spolu souvisí?
 126 ■ Nepříjemná prevence rakoviny
 133 ■ Bože, jak to vypadám!
 133 ■ Kůže a vlasy – problémové – „děti“ v klimakteriu!
 143 ■ Zrovna teď problémy s váhou!
 152 ■ O tom se přece nemluví...
 152 ■ Jak dochází k poklesu dělohy?
 154 ■ Trpí i močový měchýř!
 157 ■ Postižena je i pochva
 163 ■ Na obzoru se rýsují nadějně vyhlídky!
 166 ■ Adresy, kam se můžete obrátit o pomoc
 168 ■ Rejstřík