



YOUR MENOPAUSE BIBLE
Knihu poprvé vydalo v roce 2005
ve Velké Británii vydavatelství

Carroll & Brown Publishers Limited
20 Lonsdale Road, Queen's Park
London NW6 6RD

Copyright © 2005 Carroll & Brown Limited
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace
nesmí být reprodukována, ukládána do informačních
systémů nebo rozšiřována, ať již elektronicky, mechanicky,
fotografickou reprodukcí nebo jinými prostředky,
bez souhlasu majitelů práv.

Czech edition © by Fortuna Print, Praha 2005
www.fortunaprint.cz

Translation © 2005 by MUDr. Eugen Fales

Z anglického originálu
Your Menopause Bible
(Carroll & Brown Publishers Limited 2005)
přeložil MUDr. Eugen Fales
Odpovědná redaktorka Daniela Rezníčková
Redigovaly Jana Horáčková a Alena Benešová
První vydání

Poznámka vydavatele: Informace v této knize pokládejte
za všeobecný úvod do problematiky. Neslouží jako náhrada
odborného lékařského nebo právního poradenství.
Dříve, než se rozhodnete pro nějaké ošetření, léčbu
nebo cvičení uvedené v této knize, poraďte se s lékařem.

ISBN 80-7321-163-7



618

810515	
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign.	3-7765.652

357

MZK-UK Brno



2610274001

OBSAH

Úvod	6
Dotazník k menopauze	9

1 K čemu dochází v průběhu menopauzy?	12
Změny v menstruačním cyklu	14
Změny v orgánech a jejich systémech	19
Předčasná nebo nezvykle brzká menopauza	24
Abnormální krvácení	26

2 Svěpomoc proti projevům menopauzy	28
Návaly horka	30
Noční pocení	34
Únava	35
Nespavost	37
Problémy se soustředěním a pamětí	39
Výkyvy nálad	41
Bolesti hlavy	43
Nedostatečné zvlhčování a svědění pochvy	45
Problémy s močovým měchýřem	49
Kožní změny	52
Přecitlivělost prsů	55
Nadýmání a plynatost	56
Problémy s vlasy, nehty a zuby	57
Silné nebo nepravidelné krvácení	59

3 Péče o zdraví kostí	60
Jak se tvoří kost	62
Jak a proč se kosti mění	64
Sledování zdraví kostí	66
Osteoporóza	68
Jak si pomoci sama	73
Medikamentózní léčba	76
Klouby a menopauza	79

4 Sex a sexualita	82	9 Alternativy k hormonální terapii	186
Změna sexuální reaktivitu	84	Přírodní léčiva	188
Sexuální touha	86	Herbář pro menopauzu	194
Bezpečný sex	92	Ostatní podpůrné metody	199
Dítě ve vašem věku!	99		
5 Nový pohled na výživu	104	10 Pečujte o své tělo	204
Výživa a menopauza	106	Starejte se o pokožku	206
Fytoestrogeny	112	Vlasy, zuby a nehty	212
Superpotraviny v menopauze	115	Oči a uši	215
Klíčové živiny pro zdravé kosti	117	Péče o záda a držení těla	216
Ochrana srdce prostřednictvím stravy	119	Spěte dobře	219
Zvládání hmotnosti			
v průběhu menopauzy	122	11 Ochrana zdraví	220
6 Prověřte svou fyzickou aktivitu	128	Vezměte tělo na vědomí	222
Jaké cvičení je pro vás vhodné?	130	Speciální vyšetření	226
Co potřebuje vaše měnící se tělo	135	Onemocnění reprodukčních orgánů	232
Aerobní cvičení	138	Rakovina reprodukčních orgánů	235
Zvýšení svalové síly a výdrže	146	Onemocnění prsu	242
		Kardiovaskulární onemocnění	246
7 Upravte si životní styl k lepšímu	152	Rejstřík	250
Psychologické dopady menopauzy	154	Poděkování	256
Zvládání stresu	158		
Jak rozpoznat depresi	163		
Zanechání škodlivých návyků	165		
8 Hormonální terapie	170		
Stručně o hormonální terapii	172		
Způsoby léčby	174		
Vedlejší účinky a ukončení terapie	178		
Klíčové problémy	180		
Hledání pomoci	183		

