
Obsah

Úvod

*Představte si, že přichází klimakterium
a žádná z vás u toho nemusí být 7*

1. Obhájce „časného Alzheimerera“:

Zapomeňte vše, co jste kdy o klimakteriu
slyšely 18

Manipulace se ženami: lékaři jim vysvětlují,
co je to klimakterium 20

Být ženou znamená jistou slabost 23

Méněcennost jako pravidlo 26

Proč žena cítí k sobě nenávist? 29
Lékařský model nedostatku

„Pro období přechodu jsou typické nervové
krize“ – když jiné ženy mluví nepřístojně..... 32

Všechna moc pochází od ženy
a nikdy se nevrací 43

Naše mrtvoly ještě žijí..... 46

Hormony ohrožují vaši schopnost myslet,
madam! 51

S tak milou tvářičkou nebude přece
rozhodovat sama..... 56

2. Prožívat klimakterium, neznamená být jím pohlcena	58
Jak se Jane Fondová vypořádala s přechodem	58
Největší epidemie tisíciletí: stáří	60
Kdo nechce zestárnout, musí zemřít mlád	63
3. Žena je žena je žena	69
Ženský rytmus	69
Co se skutečně mění	71
Kdy nastupuje klimakterium	72
Zbaveny otěží: Jaké ženy jsou ... či naopak nejsou!	74
Proč není vždycky všechno stejné – moudrost krve	78
Jde to i bez obtíží	80
S každým návaem se tělo od něčeho osvobozuje...	84
Temnota duše a za ní světlo	86
Odvaha k rozkoši	89
Kardiovaskulární choroby: Připustíme si stáří k srdci?	91
Osteoporóza: Kostní moučka s.r.o.?	93
Rakovina prsu: nevyhnutelný osud?	95
Děloha: Co muž nepotřebuje, musí pryč?	101

4. Hormonální léčba: správné ve špatném	104
Kdy je hormonů zapotřebí.....	107
S dotazy ohledně rizika a vedlejších účinků se raději neobracejte na svého lékaře či lékárníka	114
Hormony ano či ne?	117
Co se stane, když nebudete užívat žádné hormony?	120
5. Alternativní léčba: Je to na vás!	123
Rozsáhlý přehled všech možností s výkladem	123
6. Nejlepší péče: mějte styl!	136
Cílem života není necítit nic	136
Krása v přechodu	140
Zbavte se balastu	144
Deset pravidel pro šťastnější život	148
Dnes se rozhoduje, co bude zítra	150