Obsah

ÚVOD 6
Menopauza není nemoc ani ostuda! 7

TRÁVICÍ ÚSTROJÍ 12
Nelez na tu váhu! 12
(Sebe)láska také prochází žaludkem aneb psychogenní aspekty příjmu potravy 13
Hlad – kde se ten pocit bere? 17
Čínská studie aneb máme se stát vegany? 25
Trávicí soustava, její orgány a jejich nejčastější poruchy 30
Žvýkat, žvýkat, žvýkat (a nehltat) 31
Žaludek, kterým prochází sebeláska 34
Tenké střevo aneb druhý mozek 38
Co dělat, když už je problém propustného střeva na světě? 43
Tlusté střevo a 10 % člověka 44
Slepé střevo 53
Jak je to s laktózou a intolerancí 53
A jak je to s mléčnou bílkovinou? 57
Espresso, lungo, kapučíno, caffè latte a jiné podoby kofeinu – ano, nebo ne? 59
Zdravá játra versus nemocná játra 60
Nadýmání a flatulence jako zdroj bolesti a sociální izolace 67
Zácpa aneb o čem se nemluví a proč jsou na tom ženy hůř 69
Hemoroidy – příliš častá nepříjemnost 72
Syndrom dráždivého tračníku – nová epidemie naší doby 77
Chronický zánět 82

HORMONÁLNÍ REVOLUCE 84
Jak je definována menopauza 84
Co je to premenopauza 85
Jaké jsou typické projevy premenopauzy a menopauzy 85
Léčba příznaků menopauzy 86
Co jsou to hormony 88
Štítná žláza 94
Jak funguje 94
Co když nefunguje? 94
Štítná žláza a menopauza 96
Jak se onemocnění štítné žlázy projevují 96
Jak probíhá vyšetření 97
Jaká je obvyklá léčba 97
Vliv stravy na kondici štítné žlázy 97
Největší hormonální změny v premenopauze a menopauze aneb když se vaječníkům chce spát 102

Jak vaječníky fungují 102
Estrogeny 104
Progesteron 106
Androgeny a žena? 113
Testosteron 113
DHEA (dehydroepiandrosteron) aneb molekula věčného mládí? 114
Andropauza – „mužská menopauza“ aneb jak pochopit, co se děje partnerovi, a jak mu pomoct 117
Stres a unavené nadledvinky 120
Fáze 1 – poplach aneb náhlá a těžká životní situace 127
Fáze 2 – kladení odporu aneb rezistence 128
Fáze 3 – vyčerpání 128
Hormony a spánek 137
Které hormony, neurotransmitery, vitaminy a minerály jsou úzce propojené se spánkovým cyklem? 141
Faktory působící na kvalitu a kvantitu vašeho spánku 152
Hormony a deprese 160
Co je deprese 160
Co dělat, když máte depresi 163
Inzulinová rezistence (metabolický syndrom) aneb tichý zabiják 171
Co je inzulinová rezistence 172
Kdo má větší pravděpodobnost vzniku inzulinové rezistence 172
Jak se inzulinová rezistence projevuje 173
Jak se inzulinová rezistence diagnostikuje 176
Obvod pasu 178
Jak se inzulinová rezistence léčí 179
Osteoporóza aneb tichý zloděj kostí menopauzálních žen 181
Jak osteoporóza vzniká 182
Koho osteoporóza nejvíce postihuje 183
Jak osteoporóza diagnostikuje 184
Jak se osteoporóza léčí 184

INKONTINENCE 188
Jaká jsou dostupná řešení inkontinence 190

KOMUNITA A VZTAHY JAKO ŽIVOTNÍ NUTNOST 192
Nová fáze života 192
Parta do MENOpohody aneb najdi si své přítelkyně ze stejného lesa 193
Je čas podělit se o to, co se ve mně děje, s někým, kdo mě nesoudí, ale pochopí 197
Vztahy jako investice 201
My a naši stárnoucí rodiče 205

DOMA ZAČÍNÁ BÝT PRÁZDNO 208
Jak se vyrovnat s odchodem dětí 210
Zamávat, posmutnět, poplakat a jít dál 211

Nový vztah s dětmi 214
Když hnízdo nemá kdo opouštět 217
Pro hlavu i duši nejtěžší přijetí 217

JÁ, MŮJ MUŽ A (NAŠE) MENOPAUZA 219
Čas zúčtování 224
Zůstaňme v posteli, ale promluvme si o tom 233
Druhá míza aneb jdeme od sebe 237

V HLAVNÍ ROLI KONEČNĚ JÁ 240
Můj čas a nové sebevědomí 245
Jak zjistit, co chci? Čemu se věnovat? 245
Práce a já 249
Na změnu je čas vždy a nikdy pozdě 251
Moje rozkvetlá zahrada 252
Setkání se smrtí 255
Vděčnost za svůj život 256

ZRCADLO, ZRCADLO, POVĚZ MI, JAK JSEM SE ZMĚNILA 258
Co se to děje s mými vlasy? 261
Pleť a kůže aneb vrásky krásy 265
Tělesné tvary aneb co si mám vzít na sebe 269
1. krok: upřímnost k sobě a přijetí změny 270
2., 3., 4. krok: spodní prádlo, materiály, barvy a tak dál 274
Řešte materiál látek a vyřešíte stres z pocení 275
Jak zamaskovat problematické partie 277
Ach ty nohy! 281

METABOLICKÝ ANTI-AGEING 283
Co je to chronologický věk 283
Co je to biologický věk 283
Co je to stárnutí a proč k němu dochází 284
Jaké jsou projevy stárnutí 284
Volné radikály 286
NAD+ – zázrak proti stárnutí? 287
Cross-linking aneb glykace tkání 288
Hormonální rovnováha 289
Ochrana mozku proti stárnutí 290
3 faktory, které ovlivňují dlouhověkost 291
Jaké mýty jsou spojené se stárnutím 293
Co se s tím dá dělat 293

ZŮSTAT V POHYBU, ALE NAJÍT I OPRAVDOVÝ KLID 298
A zase ty hormony 299
Jak se hýbat v menopauze? 302
Posilování 302

Nordic walking 305
Jóga 306
Vyslyšte volání po odpočinku 308
Meditace a relaxace 312
Jak meditovat 313

RECEPTY PRO ZDRAVOU MENOPAUZU 315
Z kuchyně Alice 315
Chillindron 315
Lečo od mého maďarského manžela 316
Trippa a la Fiorentina aneb dršťky po florentinsku 318
Kadeřávkové chipsy 319
Jahodová polévka s makovým nokem 319
Domácí granola pro zdravou snídani 320
Z kuchyně Petry 321
Oranžové mlsání s dýňovými či mrkvovými sušenkami 321
Hummus s rajčaty 322
Ryba se zeleninou v pekáčku 323

ZDROJE 325
O autorkách 334