

Obsah

Úvod	11
ČÁST PRVNÍ: Porozumění perimenopauze a menopauze . . .	17
KAPITOLA 1: Hormonální revoluce: Proč se po druhé pubertě všechno změní	19
Perimenopauza je „druhá puberta“ a je to přechodné období.	20
Perimenopauza jako sled procesů	23
Perimenopauza jako zásadní období pro pozdější zdraví. . .	27
Jak náročné to může být?	29
KAPITOLA 2: Stigmata, svoboda, zármutek a všechno mezi tím	34
Stigmata a stud	34
Svoboda a neviditelnost	40
Zármutek	44
Význam menopauzy z hlediska evoluce	45
KAPITOLA 3: Menstruuje, dokud můžete – význam přirozených menstruačních cyklů s ovulací	50
Ovulace je zdravá	55
Ovulujete, nebo jste již v menopauze?	58
Jak působí antikoncepční pilulky během perimenopauzy? . .	63
Antikoncepce pro perimenopauzu	64
KAPITOLA 4: Hormonální a fyziologické změny druhé puberty	71
Ztráta progesteronu	72
Vysoká a kolísající hladina estrogenu	76
Ztráta estrogenu	78
Diagnostika perimenopauzy	84

Jednotlivé fáze perimenopauzy.	84
Když menopauza přijde příliš brzy.	87
ČÁST DRUHÁ: Léčba	93
KAPITOLA 5: Všeobecná péče v období přechodu a po něm . .	95
Zklidnění nervového systému	95
Autonomní nervový systém	96
Hypotalamo-pituitárně-adrenální osa (HPA osa)	98
Cirkadiánní rytmus	100
Zklidnění zánětu	102
Inzulinová rezistence	103
Zdravé trávení	106
Toxiny v okolním prostředí	119
Alkohol.	122
Dopřejte svému tělu dostatek výživy	125
Jak posílit své tělo.	140
Význam pohybu	140
KAPITOLA 6: Menopauzální hormonální terapie (MHT) . . .	142
Druhy hormonální terapie	144
Hormonální terapie pro perimenopauzu	150
Hormonální terapie pro menopauzu	152
Jak na problémy spojené s hormonální terapií	158
KAPITOLA 7: Přeformátování mozku aneb Jak na návaly horka, nespavost, migrény, zhoršení paměti a náladovost . . .	162
Základní plán podpory při rekalibraci mozku.	164
Návaly horka.	165
Spánek	168
Migrény	175
Paměť.	181
Náladovost	185
KAPITOLA 8: Tělesné potíže: přibírání na váze, onemocnění štítné žlázy, alergie a bolesti	195
Zvrácení inzulinové rezistence a odbourání tuku v oblasti břicha.	196

Autoimunitní onemocnění štítné žlázy	208
Alergie	218
Bolesti	220

KAPITOLA 9: Estrogenová horská dráha:

silné menstruační krvácení a bolesti prsou	225
Běžné menstruační bolesti	238
Endometrióza a adenomyóza	240
Myomy	253
Anovulační krvácení	256
Bolesti prsou	259

KAPITOLA 10: Co přijde pak 264

Menopauzální genitourinární syndrom (MGS)	265
Růst ochlupení na tváři a vypadávání vlasů	274
Jak si udržet zdravou váhu	276
Snížení rizika osteoporózy	281
Snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění	290
Snížení rizika demence	299
Závěrečná slova o tom, „co přijde po přechodu“	301

PŘÍLOHA A

Zdroje	303
------------------	-----

PŘÍLOHA B

Slovníček	312
Odkazy	314