

Předmluva	11
Jak používat tuto knihu?	13

ČÁST 1: ZÁKLADNÍ INFORMACE.....15

1. Příručka pro váš osobní křest ohněm	17
Hollywood hormonů	20
Základní informace o ženském cyklu	27

ČÁST 2: CH-CH-CHANGES – ZMĚNY V DRUHÉ POLOVINĚ ŽIVOTA..... 33

2. Premenopauza – Vidím oheň.....	35
Příznaky premenopauzy.....	36
3. Perimenopauza – Žena v ohni	43
Měsíční večírek s překvapením – Vaše perioda bez pravidel	46
Místo činu: toaleta – Silné menstruační krvácení	49
Letní blues – Výkyvy nálad.....	53
Smashing Pumpkins – Výbuchy hněvu.....	55
I Can't Get No Satisfaction – Od čtyř od rána nespím.....	56
Vodu! Přineste mi někdo vodu! – Návaly horka	58
Lady Marmalade – Plný zážeh libida	61
Nebezpečná žena – Nemilosrdné prozření.....	64
4. Menopauza přichází – aleluja!	69
Cesta pouští na bezejmenném koni – Tragický osud vagíny	70

Hold Back the River – Inkontinence	79
Sex, lži a menopauza	88
(I Don't Like to) Move it, Move it – Bolesti kloubů.....	94
Love On The Brain – Mozková mlha a jiné výpadky	97
Stuck in the Middle of You – Přibírání v oblasti břicha.....	103
Tíha na mém srdci – Kardiovaskulární onemocnění	108
Don't Leave Me This Way – Vlasy a pleť po padesátce.....	113
You're Hot, Then You're Cold – Když se štítná žláza zblázní ...	116
Až na dřeň – Jak nedostatek hormonů trvale poškozuje naše kosti	117

ČÁST 3: ZACHRAŇTE MISS HOTSTUFF – OHNIVÁ, ALE NE VYHOŘELÁ

5. Bioidentické hormony – Díky tobě se cítím jako opravdová žena	125
Zlaté okno.....	136
The Ghost in the Machine – Rakovina prsu a hormony	139
Jak snadno zkrotit draka – Jak se vypořádat s hormony	156
Nejčastější otázky ohledně hormonální substituce.....	174
Alternativní přístupy z lékařského hlediska	183
6. Použijte svého gynekologa jako podpalovač – Na co na všechno se svého lékaře musíte zeptat?	195
Další vyšetření	198
7. Nepřestávejte planout – Pečujte o sebe!	207
Čtyři pilíře vašeho zdraví.....	207
Řekni mi, co chceš (Co doopravdy chceš).....	215
Váš pavoučí smysl	218
Čistič na duši – Duševní hygiena.....	219
Epilog – Konečně volná	223

Poděkování 229

Poznámky 231

Poznámka k českému vydání 236