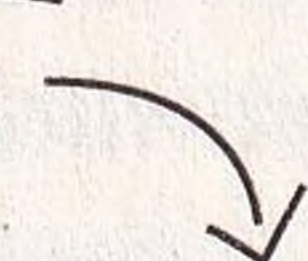


# Obsah



- 7 Predslov
- 9 Dodatok k predslovu
- 13 Redakčná poznámka k slovenskému vydaniu
- 15 Stručný návod na použitie

## 1. Časť: Základy

- 19 **1. Príručka pre tvoj osobný krst ohňom**
- 23 Hollywood hormónov
- 30 Ženský cyklus - základy

## 2. Časť: Ch-ch-changes – Zmeny v druhej polovici života

- 39 **2. Premenopauza – I See Fire**
- 40 Príznaky premenopauzy
- 46 **3. Perimenopauza – Žena v plameňoch**
- 50 The Monthly Surprise Party – tvoja menštruácia bez pravidiel
- 53 Miesto činu: toaleta – silné menštruačné krvácanie
- 58 Summertime Sadness – výkyvy nálad
- 60 Smashing Pumpkins – zlosť a náladovosť
- 61 I Can't Get No Sleep – bdela od štvrtej ráno
- 62 Somebody Bring Me Some Water – návaly tepla
- 65 Free Your Lady Marmalade – libido v plameňoch
- 69 A Dangerous Woman – má v tom jasno a s ničím sa nekašle
- 73 **4. Postmenopauza – It's Raining Men(-opauza)**
- 74 Through the Desert on a Horse With No Name – tragický osud vagíny
- 84 Hold Back the River – inkontinencia
- 94 Sex, Lies and Menopause – Všetkému je koniec?
- 102 (I Don't Like to) Move it, Move it – bolesti kĺbov
- 105 Love on the Brain – mozgová hmla a iné medzery v myslení
- 112 Stuck In the Middle of You – priberanie na bruchu
- 117 Heavy on My Heart – kardiovaskulárne ochorenia

- 123 Don't Leave Me This Way – vlasy a pokožka po päťdesiatke
- 126 You're Hot, Then You're Cold – keď sa štítna žľaza zblázni
- 127 Bad to the Bone – ako nám pokles hormónov dlhodobo poškodzuje kosti

### **3. Časť: Záchrana pani vášnivej – Zapálená namiesto vyhorenej**

- 137 **5. Bioidentické hormóny – (You Make Me Feel) Like a Natural Woman**
- 149 Zlaté okno
- 152 The Ghost in the Machine – rakovina prsníka a hormóny
- 169 Ako jednoducho skrotiť draka a vyladiť si hormóny
- 177 Návaly tepla
- 177 Depresie / agresivita
- 178 Bolesť kĺbov
- 182 Vaginálne ťažkosti
- 184 Strata libida, znecitlivenie klitorisu a všetko sa zdá byť blé
- 186 Zvládanie stresu
- 189 Časté otázky o hormonálnej substitučnej liečbe
- 200 Z lekárskeho pohľadu – alternatívy pre teba
- 212 **6. Sprav zo svojho gynekológa katalyzátor – Na čo sa kedy a ako opýtať?**
- 216 Doplnkové vyšetrenia
- 224 **7. Nenechaj plameň vyhasnúť – Staraj sa o seba!**
- 224 Štyri piliere tvojho zdravia
- 233 Tell Me What You Want (What You Really, Really Want)
- 235 Spidey-sense – tvoj pavúčí zmysel
- 237 Soul Sagrotan – duševná hygiena

- 
- 240 Doslov – konečne slobodná
  - 244 Poďakovanie
  - 246 Poznámky