

OBSAH

Předmluva	10
Úvod	12

PRVNÍ ČÁST

VELKÉ M

Nebojte, nezešílela jste	17
Proč je nutné bořit předsudky o ženách a menopauze	27
Změna, na kterou vás nikdo nepřipravil	39
Mozek v menopauze není jen ve vaší hlavě	55

DRUHÁ ČÁST

PROPOJENÍ MOZKU A HORMONŮ

Mozek a vaječníky: Dlouhodobí partneři	73
Menopauza v souvislostech: Tři P	87
Světlá stránka menopauzy	101
Proč menopauza vůbec existuje	113

TŘETÍ ČÁST

HORMONÁLNÍ A NEHORMONÁLNÍ LÉČBA

Estrogenová léčba během menopauzy	121
Další hormonální a nehormonální terapie	143
Onkologická léčba a „chemo-mozek“	153
Genderově afirmativní terapie	165

ČTVRTÁ ČÁST

ŽIVOTNÍ STYL A CELOSTNÍ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ

Pohyb	177
Strava a výživa	193
Doplňky stravy a bylinky	221
Zmírnění stresu a spánková hygiena	235
Toxiny a estrogenové disruptory	249
Síla pozitivního myšlení	261
Poděkování	274
Zdroje	276
Rejstřík	310