

TURINYS

KODĖL NE TIK MAN REIKIA ŠIOS KNYGOS?	13
1 SKYRIUS	
KAS YRA MENOPAUZĖ	29
ETAPAI, KURIUOS VERTA PAŽINTI	33
Ankstyvoji menopauzė:	
kai prasideda anksčiau, nei tikėtajai	41
Dažniausi perimenopauzės simptomai	44
APIE HORMONUS. KAS VYKSTA MENOPAUZĖS	
METU?.....	63
Estrogenai diriguoja tavo organizmui	65
Progesteronas - tavo vidinė ramybė	67
Testosteronas - tavo jėga ir aistra	69
Ką hormonai nori mums pasakyti?	71
Ką dar veikia svyruojantis cukraus kiekis kraujyje?	75

MENSTRUACIJŲ CIKLAS - MŪSŲ VIDINIS RITMAS	85
KONTRACEPCIJOS BŪDAI. KAIP JIE KEIČIA CIKLĄ IR PERIMENOPAUZĖS SIMPTOMUS	91
KA TURĖTUM ŽINOTI APIE PHT?	97
PHT istorija ir su ja susiję mitai	97
Laikas atkurti pusiausvyrą	105
PHT privalumai	111
O kaip rizikos?	112
Kada verta galvoti apie PHT?	113
PHT rūšys.....	115
Estrogenų terapija	118
Progesteronas ir sintetiniai progestinai:	
kuo jie skiriasi	120
Hormonų vartojimo schema	122
Testosterono terapija moterims	124
PHT ir galimas šalutinis poveikis	125
KA DARYTI, JEI NEGALI TAIKYTI PHT?	129
Antidepresantai	130
SSRI ir SNRI.....	130
Gabapentinas ir pregabalinas	131
Klonidinas	132
Fezolinetantas: naujausia nehormoninė terapija	132
REFLEKSIJOS LAPAS: KUR ESU ŠIANDIEN?	137

2 SKYRIUS

DAŽNIAUSI IŠŠŪKIAI	139
NUO KO PRADĖTI, KAI JAUTIESI SUTRIKUSI	143
KAIP EMOCIJŲ KALNELIAI SUSIJĘ SU HORMONAIŠ	151
KAIP SUMAŽINTI NEMALONIUS SIMPTOMUS	155
Smegenų rūkas: kai protas pasiklysta migloje	155
Karščio bangos ir naktinis prakaitavimas:	
kokią žinutę siunčia organizmas	159
Mano karštosios naktys	161
Miegas, kurio taip trūksta: kai naktys tampa iššūkiu	164
Svorio pokyčiai ir pilvo riebalai: naujas santykis su kūnu	167
Kas provokuoja širdies permušimus	170
Oda ir plaukai: kai veidrodyje matai pokyčius	172
Šlapimo takai ir intymi sveikata: ką nutylime,	
bet turime žinoti	176
REFLEKSIJOS LAPAS: KAIP JAUČIUOSI ŠIANDIEN?	179

3 SKYRIUS

POZITYVAUS MĄSTYMO GALIA	181
Galimybių metas	185
Kai ištinka nevaldomi alkio protrūkiai	188
Atsisveikink su savo Vidine Kritike	195
Jaunystės ilgesio įkalintos	199
Daugiau ryškių spalvų!	204

Kada reikalinga kognityvinė elgesio terapija	207
Savirefleksijos svarba	209
REFLEKSIJOS LAPAS: KOKIA MANO NUOTAIKA	
ŠIANDIEN?.....	211
4 SKYRIUS	
PRAKTINIAI TIKRAI VEIKIANTYS PATARIMAI	213
Sugrįžtantis gyvenimo džiaugsmas	217
Maži viską keičiantys žingsniai	219
Kaip kasdieniai įpročiai keičia savijautą ir hormonus	220
Judėjimo nauda kūnui ir smegenims	224
Kaip valgyti, kad cukraus kiekis kraujyje ir energija išliktų stabilūs	230
Subalansuotos lėkštės strategija: baltymai, riebalai, angliavandeniai	235
Baltymai - geriausi menopauzės draugai	236
Riebalai tikrai ne priešai	240
Su angliavandeniais verta draugauti	243
Protarpinis badavimas ir menopauzė. Ar verta?	247
Vegetarizmas ir menopauzė	250
Mineralai, vitaminai, adaptogenai ir fitoestrogenai	253
Kodėl tiek dėmesio kreatinui?	257
REFLEKSIJOS LAPAS: KĄ GYVENDINU	
ŠIANDIEN?.....	263

5 SKYRIUS

APIE SEKSĄ IR KITUS „DEMONUS“	265
Mitai, tiesa ir realybė	269
Kodėl taip yra ir ką daryti	272
Kūnas kaip malonumo šaltinis	274
Pagrindiniai hormonai ir jų dovanos	275
Orgazmas - geriausia terapija	278
(Ne)vienišos moters pirkinys	280
Kai dingsta kibirkštis: apie libido ir testosteroną	282
Makšties sausumas žudo moteris	284
Nenutylėk simptomų!	286
Kai keičiasi irjįs (apie andropauzę)	288
Ką reikėtų žinoti partneriams	290
Malonumo teisė - tavo galia	292
 REFLEKSIJOS LAPAS: LEIDŽIU SAU JAUSTI	 294
 PADĖKOS ŽODIS	 295
 LITERATŪRA.....	 297
PRIEDAI.....	303
UŽRAŠAMS.....	310