

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. Манифест	10
--------------------------	----

ЧАСТЬ I ПРИНЯТИЕ ИЗМЕНЕНИЙ: ПОНИМАНИЕ СВОЕГО ТЕЛА

ГЛАВА 1. Второе совершеннолетие: почему менопауза имеет значение.	19
ГЛАВА 2. История и язык менопаузы: от критического периода к переменам.	31
ГЛАВА 3. Биология менопаузы: связь между мозгом и яичниками	46
ГЛАВА 4. Эволюционное преимущество менопаузы: признак силы, а не слабости.	62
ГЛАВА 5. Расписание менопаузы: учимся понимать время	74
ГЛАВА 6. Когда менструации и овуляции прекращаются до 40 лет: причины и рекомендованная медицинская помощь	91

ЧАСТЬ II ПОНИМАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ: ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ МЕНОПАУЗЫ

ГЛАВА 7. Метаморфозы менопаузы: изменения в силе, размере и фигуре	101
--	-----

ГЛАВА 8. Сердце кровью обливается: сердечно-сосудистые заболевания	121
ГЛАВА 9. Неужели жарко только мне? Вазомоторные симптомы и способы «потушить огонь»	133
ГЛАВА 10. Менструальный хаос: аномальное кровотечение и что с ним делать	156
ГЛАВА 11. Здоровье костей: основы биологии костей, остеопороз и профилактика переломов	177
ГЛАВА 12. Это ваш менопаузальный мозг: затуманенность сознания, депрессия и деменция	197
ГЛАВА 13. Влагалище и вульва: генитоуринарный менопаузальный синдром и его лечение	212
ГЛАВА 14. Здоровье мочевого пузыря: конец культуры молчания	235
ГЛАВА 15. Поговорим о сексе: сложная история желания	249
ГЛАВА 16. Я когда-нибудь выплусь? Нарушения сна и способы борьбы с ними	266

ЧАСТЬ III

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ: ГОРМОНЫ, ПИТАНИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

ГЛАВА 17. Менопаузальная гормональная терапия: сомнительная история и сегодняшнее положение дел	275
ГЛАВА 18. Кинематическая вселенная гормонов: какая МГТ подходит вам?	300
ГЛАВА 19. Фитоэстрогены, питание и гормоны: факты и заблуждения	319

ГЛАВА 20. Биоидентичные, растительные и изготовленные по рецепту: как отделить медицину от маркетинга	333
ГЛАВА 21. Менодиагностика: что нужно для здоровой менопаузы и не только	350
ГЛАВА 22. Менодобавки: биологически активные добавки и менопауза	368
ГЛАВА 23. Контрацепция и менопаузальный переход: предотвращение нежелательной беременности и контроль над менструациями	395

ЧАСТЬ IV

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПЕРЕМЕНЫ

ГЛАВА 24. Добро пожаловать на мою меновечеринку: как акушер-гинеколог перенесла менопаузу	421
ГЛАВА 25. Заключительные размышления: подводим итоги	428
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	
Дополнительные таблицы	438
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А: синтез эстрадиола, эстрогена и тестостерона из холестерина	442
ПРИЛОЖЕНИЕ Б: диеты DASH, средиземноморская и MIND	443
ИСТОЧНИКИ	444
БЛАГОДАРНОСТИ	458