

Saturs

| | |
|--|-----------|
| PRIEKŠVārds | 4 |
| IEVADS | 6 |
| SIEVIETES DZIMUMHORMONI | 9 |
| Menstruālais cikls | 12 |
| KAS IR MENOPAUIZE? | 15 |
| Menopauzes posmi | 15 |
| Menopauzes pazīmes | 17 |
| Menopauzes izpausmes un raksturīgie traucējumi | 18 |
| OSTEOPOROZE | 27 |
| Kauli ir dzīvi | 27 |
| Spēlītes ar kauliņiem | 32 |
| Kā izvairīties no osteoporozes un cīnīties ar to? | 34 |
| Osteoporozē un kalcijs | 37 |
| Ieteikumi | 45 |
| VESELĪBA, DZĪVESVEIDS UN MENOPAUIZE | 47 |
| Fiziskā aktivitāte: veselības un jaunības saglabāšanas garants | 47 |
| Svara pieaugums menopauzē | 50 |
| Seksualitāte | 54 |
| Vai pēc 40 ir nepieciešama kontracepcija? | 57 |
| Depresija | 58 |
| Vairogdziedzeris un menopauze | 60 |
| Sirds-asinsvadu slimības | 62 |
| Nesaturēšana jeb inkontinence | 68 |
| HORMONAIZSTĀJTERAPIJA | 71 |
| UZTICIES ĀRSTAM! | 75 |
| IZMANTOTĀ LITERATŪRA | 78 |
| PAR AUTORI | 79 |