

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	6
Вступление	9
1. Как хорошо быть женщиной!	13
К старости надо готовиться заранее	13
Чем хороша женщина в возрасте	17
2. Как оставаться здоровой и продолжать радоваться жизни	21
Десять постулатов доктора Мясникова	25
Враги фигуры	28
Расходуйте с умом	33
Без паники	35
Не жалея живота	38
Укрепляем тело с помощью	39
Упражнения для укрепления мышц и уменьшения объема живота	40
Боремся с отеками	44
Когда сохнет кожа	45
Растяжка — самый простой путь к долголетию. Совет от мамы Александра Мясникова — доктора Ольги Мясниковой-Дорбы	49

3. Боль многих женщин	52
Выпадают волосы.....	52
Необъяснимо отекают ноги	58
Судороги в ногах.....	63
Бессонница	65
Шум в ушах	73
Немеют пальцы рук	76
Волосы на лице у женщин	79
Предменструальный синдром	85
Климакс.....	91
Цистит.....	96
Уреаплазма.....	102
4. Женские заболевания и как с ними быть?	105
Эрозия шейки матки	105
Эндометриоз	107
Миома	109
Уплотнение в молочных железах	113
Узлы щитовидной железы.....	118
Тромбоз глубоких вен голени	120
Увеличение лимфоузлов.....	125
5. Такое важное слово — секс	131
Об интимной стороне вопроса	132
Женские проблемы с сексом	135
6. Лекарства и операции	142
Гормональные противозачаточные таблетки.....	142
Гормонально-заместительная терапия.....	148

БАДы и нужно ли их принимать?	152
Пластическая хирургия	158
7. Все болезни от стресса	166
Стресс — источник инфекций	166
Как справляться со стрессом самостоятельно	170
Не надо нервничать!	171
Вегетососудистая дистония	172
Головные боли	178
Какие заболевания влияют на память человека	186
Память разрушает не возраст, а... ..	188
Приложение	190
Заключение	206