

---

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	11
<b>1. Normální menstruace</b> .....	13
Co je normální? .....	14
Také bolest může být normální .....	14
Bolesti ze svalové křeče .....	15
Jak časté jsou menstruační potíže .....	15
Menstruační cyklus .....	16
Co ovlivňuje cyklus? .....	19
<i>Strava</i> .....	19
<i>Antikoncepce</i> .....	20
<i>Duševní stres</i> .....	21
<i>Fyzický stres</i> .....	21
<i>Feromony</i> .....	22
A něco bájných vlivů .....	22
Dvě znepokojující otázky .....	23
<i>Pohlavní styk v době menstruace?</i> .....	23
<i>Plavání během menstruace?</i> .....	25
Co může menstruaci dále provázet? .....	25
<i>Opar – herpes</i> .....	25
<i>Bolesti hlavy, menstruační migréna</i> .....	26
Silné bolesti hlavy při pohlavním styku .....	27
<b>2. První měsíčky</b> .....	29
Kdy začíná většina dívek? .....	29
Opožděná puberta .....	29
Opožděná menarche .....	30
Předčasná puberta .....	31
Časná menarche .....	31
Co způsobí menarche .....	31
Problémy v prvním roce .....	32
Problémy ve škole? .....	32
Co bys měla udělat? .....	33
Výběr hygienické ochrany .....	33
<i>Několik dalších rad pro uživatelky tamponů</i> .....	34
Změny od menarche do menopauzy .....	35

<b>3. Silné měsíčky</b> .....	37
Kdy jsou silné měsíčky opravdu silné .....	37
Příčiny .....	38
<i>Myomy a jiné benigní nádory</i> .....	39
<i>Endometrióza</i> .....	40
<i>Záněty v oblasti pánve</i> .....	41
Vyhledáte-li lékaře... ..	43
Léčba .....	45
<i>Konzervativní léčba</i> .....	45
<i>Chirurgická léčba</i> .....	47
<i>Přírodní prostředky</i> .....	47
<b>4. Bolestivá menstruace</b> .....	49
Příznaky .....	49
Primární dysmenorea .....	50
Příčiny .....	50
<i>Ostatní souvislosti</i> .....	50
<i>Zlepší se to někdy?</i> .....	50
Sekundární dysmenorea .....	51
Porada s lékařem .....	51
Léčba .....	52
<i>Konzervativní léčba</i> .....	52
<i>Přírodní prostředky</i> .....	53
Poslední útočiště, když nic nezabralo .....	54
Syndrom pánevní kongesce .....	54
Trvají-li vaše obtíže .....	55
<b>5. Nepravidelné, vynechávající měsíčky</b> .....	56
Příčiny .....	56
Příčiny dysfunkčního krvácení .....	57
<i>Nepořádek v hormonech</i> .....	57
<i>Náhlá ztráta hmotnosti</i> .....	58
<i>Obezita</i> .....	58
<i>Léky</i> .....	59
Návštěva lékaře .....	60
Léčba .....	60
<i>Konzervativní léčba</i> .....	60
<i>Přírodní prostředky</i> .....	61
<b>6. Mimomenstruační krvácení</b> .....	62
Tři typy mimomenstruačního krvácení .....	63
Benigní nemoci děložního čípku .....	64
<i>Cervikální eroze</i> .....	65

<i>Cervikální polyp</i> .....	66
Zhoubný nádor děložního čípku .....	66
<i>Jak vše začíná</i> .....	67
<i>Stadia slizničních změn</i> .....	68
<i>Příčiny</i> .....	69
<i>Návštěva lékaře</i> .....	69
<i>Léčba</i> .....	70
<b>7. Premenstruační syndrom</b> .....	72
Koho postihuje? .....	72
Příčiny .....	74
<i>Progesteron a nízká hladina cukru v krvi</i> .....	74
<i>Nedostatek hořčičku</i> .....	75
<i>Nedostatek prostaglandinu E1</i> .....	76
Výživa .....	77
Léčba .....	78
<i>Konzervativní léčba</i> .....	78
<i>Svépomoc a přírodní prostředky</i> .....	79
<i>Dieta</i> .....	79
<i>Hořčík</i> .....	81
<i>Olej pupalky dvouleté</i> .....	82
<i>Soubor doplňků výživy</i> .....	84
<b>8. Menopauza</b> .....	86
Historie .....	86
Faktory ovlivňující menopauzální věk .....	86
Počet vajíček .....	87
Jakým mechanismem menstruace ustává .....	89
Antikoncepce .....	89
FSH .....	90
Příznaky klimateria .....	90
<i>Oběhové změny</i> .....	91
<i>Slizniční změny</i> .....	92
<i>Psychické poruchy</i> .....	93
Osteoporóza .....	95
<i>Návštěva u lékaře</i> .....	96
Po menopauze .....	98
<i>Karcinom dělohy</i> .....	98
<i>Karcinom vaječníků</i> .....	99
<i>Lékařské vyšetření</i> .....	99
Léčba .....	100
<i>Léčba klimakterického syndromu</i> .....	101
<i>Přírodní prostředky</i> .....	102



<i>Přírodní oleje</i> .....	104
<i>Kombinované přípravky s minerálními látkami a vitaminy</i> .....	106
<i>Řasa chlorela</i> .....	107
<b>9. Hormonální antikoncepce a hormonální substituční léčba</b> .....	111
Hormonální antikoncepce .....	111
<i>Vedlejší účinky</i> .....	112
<i>Prospěšnost hormonálních preparátů</i> .....	112
<i>Hormonální antikoncepce a starší ženy</i> .....	114
<i>Po porodu...</i> .....	114
<i>Můžete brát hormonální antikoncepci?</i> .....	115
<i>Estrogeny a migréna</i> .....	115
Hormonální substituční léčba .....	116
<i>Současné vědecké studie</i> .....	116
<i>Můj vlastní názor</i> .....	118
Hormonální substituce na míru .....	119
<i>Estrogenní implantáty</i> .....	119
<i>Náplasti</i> .....	119
<i>Tablety</i> .....	120
<i>Hormonální substituce v mladším než menopauzálním věku</i> .....	120
<i>Problémy při správném užívání hormonální substituce</i> .....	120
<i>Jiné užití hormonální substituce</i> .....	121
<b>10. Alternativní versus konvenční léčba</b> .....	122
Homeopatická medicína .....	123
Aromatická terapie .....	124
Akupunktura .....	124
A ještě o léčivých rostlinách .....	125
Závěrem .....	126
<b>Slovníček</b> .....	129
<b>Rejstřík</b> .....	133