

OBSAH

I. NA PRAHU DRUHÉ POLOVINY ŽIVOTA

Sloky (Miroslav Florian, Verše)	7
Na prahu druhé poloviny života	9
Projevy přechodu	11
Harmonie činnosti organismu ženy 12 - Co je příčinou přechodu 13 - Změny na vnitřním ženském ústrojí 14	
Lze v době přechodu otěhotnět?	17
Zevní změny 18	
Nervové a duševní změny	20
Vyčítají vám duševní nevyrovnanost 20 - Nesoulad mezi hormony a nervovou soustavou 23 - Mohou se návaly krve stupňovat? 24 - Je migréna nemocí hysterických a zhýčkaných žen? 24 - Přechod je přechodný 27	
Sexuální vztahy v druhé polovině života	28
Čtyřlístek na krku 28 - Příčina sexuálního ochlazení 29 - Erotický stav před přechodem 30 - Sexualita v klimakteriu 31 - Po přechodu konec erotiky? 31 - Věk nevadí lásce 31	
Proč není každé manželství krásné?	33
Dobrá forma jednání je důležitá 37	
Život je velký dar (Marie Kratochvílová - verše)	38
Nešťastné manželství	39
Projevy stáří	48
Stárnutí kůže 49 - Obličej odráží průběh života 50 - Kolik máte brad? 50 - Hrudník mění tvar 51 - Pás a břicho 51 - Pohlavní ústrojí 51 - Co se děje s kostmi 52 - Ruce a nohy 52 - A co nemoci v této době 52 - Že to nejsou pěkné vyhlídky? 53 - Paměť vám vynechává? 54	
Boj proti zapomnětlivosti - boj proti stáří	55
Proč vlastně zapomínáme? 56 - Cvičíme paměť 57	
Lidský věk se prodlužuje	59
Tabulka střední délky života 59	
Jak tedy žít?	60
Kdy začít? 61 - Klidná povaha a další podmínky 61 - Zmařené naděje 62 - Bez vašeho přičinění to nepůjde 64 - Základní požadavek rovnováhy 65 - Hygienický denní pořádek 66	
Jak pracovat ve vašem věku	67
Přemýšlení o konci života	71
Co potřebuje člověk pro své blaho	77

II. VYTVOŘTE SI PŘÍZNIVÉ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY

Dobrá rada (Z veršů Františka Nechvátala)	81
Příznivé životní podmínky pro zdravý a dlouhý život	82
Pracoviště jako bojiště 82 - Pro bojiště je nutné zázemí 84	
Prostředí domova	87
Osobní čistota	92
Kůže není jen obal 92 - Řez kůží 93 - Mytí 94 - Technika mytí 96 - Nečistota, která není vidět, je cítit 97 - Hygiena koupání v so- botu 98 - Mytí ochranou i slušností 99 - Ruka se má nejen mýt, ale i pěstovat 100	
Trochu péče o pleť	103
Časté vady pleti 104 - Dá se něco dělat proti vráskám? 106 - Správné napětí a pružnost tkáně 106 - Správné používání obli- čejových svalů 107	
Malovat se či ne?	109
Masáž obličeje 113 - Účinky masáže 115 - Mímíka tváře a vrás- ky 115 - Vrásky nejsou špatné 116	
Masáž celého těla?	117
Vlastní masáž 117	
Vaše ozdoba - vlasy	124
Zuby a váš věk	127
Nejdříve proti kazům 127 - Čištění zubů 128 - Stárnou zuby? 130 - Postrach stáří - paradentóza 130 - Jak předejít nemocem zubů? 131 - Máte v ústech snímací protézu? 131	
Vaše oči a váš věk	133
Krátkozrakost potřebuje také péči 134 - Hygiena zraku 135 - Slzejí vám oči? 137 - Vidíte „létající mušky“? 137 - „Rudé“ oko 138 - Nejrůznější oční příznaky 138	
Pozor na sluch	139
Výživa	141
Čistota ve výživě 141 - K čemu potřebuje člověk v druhé polo- vině života výživu? 142 - Co přinášejí potraviny 143 - Vymě- šování 148 - Proč jsme proti tloušťce 149 - Poradíme vám způ- sob jak zjistit normální váhu 151 - Tedy hladovka? 152 - Vhod- ně upravená výživa 152 - Můžete provádět odtučňovací kúru samy? 153 - „Zázračné pilulky“ 154 - Pomáhá kouření proti oty- losti? 155	
Víte, proč já nestárnu? (Jan Noha, ze sbírky „O nás s námi“)	157
Žena a léky	159
Přirozená cesta ke zdraví je nejspřávnější 160 - Některé léky vašeho mládí jsou dnes už překonané 161 - Pověry o cizích lécích 162 - Socialistické zdravotnictví je zárukou 162	

Cvičíme po čtyřicítce	163
Námítka číslo jedna – nemoc? 163 - Druhá námítka – jste v jednom kole? 164 - Třetí námítka – stáří 165 - Domácí práce jako tělesné cvičení 166 - Ustýláte si samy? 166 - Chodíte na koupi či na pochůzky? 168 - Krásná postava do vysokého věku 171 - Jak nosit těžká břemena? 172 - Shýbání v práci 175	
Domácnost tělocvičnou	177
Odmítáte drhnout podlahu? 178 - Den prání – den hrůzy 179 - Domácnost tělocvičnou? 180	
Cvičit se má i v zaměstnání	181
Naučte se dobře sedět! 181 - Jak se má správně sedět? 182 - Pro ty, které dlouho stojí 184 - Zdraví pracujících žen je v jejich rukou 186	
Cvičíme po práci	187
Pro svaly břišní a dolních končetin 187 - Pro uvolnění šíje 190 - Proč cvičíme po práci 193 - Co cvičit a co ne 193	
Připravte si klouby pro stáří	195
Páteř má také klouby 196 - Jak tedy připravíme své klouby pro stáří? 199 - Držte správně tělo? 200 - Otuzování prospívá 200 - Únava příčinou pokleslé výkonnosti svalů a kloubů 201	
Umění spát	203
Nemůžete spát? 203 - Co je to spánek 203 - Předpoklady spánku 204 - Důležitost spánku 205 - Jak dlouho se má spát? 205 - Nespavost a stáří 206 - Jsou způsoby, kterými lze navodit spánek? 207 - Rytmus dechu uspává 207 - Jiný rytmus 207 - Odstraňte rušivé vlivy 208 - Neodbytné myšlenky 208 - Využití kontrastu 209 - Prostředek našich prababiček 210 - Slyšely jste o „uvolňování“? 210 - Lékař léčí nespavost 211 - Čist nebo nečist? 212 - Stálým opakováním vzniká návyk 213 - Končím hygienou 214	
Co na sebe?	215
Léta přicházejí, je konec elegance? 217 - Co na hlavu? 218 - Jaké prádlo? 218 - Punčochy 219 - Dobré boty 220	
Pravidelná péče o nohy	222
Zarostlé nehty 223 - Otlaky a kuří oka 223	
Hygiena ženského ústrojí	225
Ženské choroby	227
Vyhledávání rakoviny 228 - Chcete žít dlouho a šťastně? 229	

III. POTŘEBUJEŠ SE VYJÁDŘIT VLASTNÍ UŽITEČNOU ČINNOSTÍ

Ráno (Marie Kratochvílová)	233
Jaký smysl dáváte svému životu?	235

Čím člověk na světě by byl... (Marie Kratochvílová, Jarní prameny)	243
Činné stáří	245
Až jednou oblehne čtyřicet zim, W. Shakespeare	251
Děti prodlouží váš pocit užitečnosti	253
Umění obohatí váš věk	255
Hudba útěchou a vznětem	259
Léčivý vliv hudby 261 - Hudba pro ochranu zdravé mysli 262 - Hudba bojovnice 264 - Udělejte si čas pro hudbu 266 - Nedejte se odradit 267 - Dar zavazuje 267 - A nyní se dejte uchvátit hudbou 268	
Hluboký zájem o život	269
Je v práci zdraví a štěstí? 270 - Je v kultuře štěstí a radost? 271 - Práce a nepříjemnosti 271 - Klidné řešení neshod 273 - Řiďte svůj život, nedávejte se jím vléci 273 - Jak se vyrovnat s nepří- jemnostmi 275 - Připravte se na odchod ze zaměstnání 276 - Mějte plány, bojujte o něco 278	
Duševní hygiena	279
Ruce (Marie Kratochvílová)	281
Obsah	283