

OBSAH

Úvod	11
Elixír zdraví a mládí	13

OBDOBÍ ZRALOSTI

Čím se žena liší od muže	15
Stavba ženského těla	16
Menstruační krvácení a jeho poruchy	18
Hygiena při menstruaci	19
Nedostavení se měsíčků	20
Příliš silné menstruační krvácení	21
Nepravidelně přicházející menstruační krvácení	21
Bolesti před menstruačním krvácením a při něm	22
Co je to menstruační kalendář	24
Těhotenství	24
Který věk je nejvhodnější pro otěhotnění	25
Jak nastává oplodnění	25
Jak žena pozná, že je těhotná	26
Návštěva poradny pro těhotné ženy	26
Jaká vyšetření se provádějí v poradně pro těhotné ženy	27
Jak se vypočítává pravděpodobné datum porodu	28
Význam správné životosprávy v období těhotenství	29
Proč se některým ženám rodí dvojčata	30
Přejete si narození chlapce nebo děvčete?	33
Kdy se vlastně rozhoduje o tom, zda se narodí chlapec nebo děvče	33
Porod	34
První doba porodní	34
Druhá doba porodní	35
Třetí doba porodní	35
Nejšťastnější okamžik života	35
Předčasný porod	36
Šestinedělí	36
Jak dlouho trvá po porodu neplodnost	36
Za jak dlouhou dobu po porodu smí žena znovu otěhotnět	37
Kolik dětí chcete mít?	37
Moderní antikoncepční metody	38
Přerušovaná soulož	39
Využití neplodných dnů	39
Použití antikoncepčního krému	42
Kondom neboli prezervativ	42
Použití ANTI-KO čípků	43
Hormonální tablety	43
Nitroděložní tělísko	44
Jaká je spolehlivost jednotlivých antikoncepčních metod	46

Nepřavidelnosti v průběhu těhotenství	47
Samovolný potrat	47
Mimoděložní těhotenství	49
Umělé přerušování těhotenství	50
Neplodnost	52
Neplodnost muže	53
Neplodnost ženy	53
Umělé oplodnění ženy	55
Výtok z pochvy a zánětlivá onemocnění	56
Co je to přirozená obranná schopnost pochvy	57
Které bakterie mohou způsobit zánět a výtok z pochvy	57
Jak předcházet vzniku výtoku z pochvy	59
Pohlavní nemoci	59
Kapavka	60
Jak se pozná nákaza kapavkou	60
Je kapavka vyléčitelná?	61
Příjice čili syfilis	62
Výskyt příjice a její léčitelnost	64
Správná životospráva ženy	64
Péče o čistotu těla	64
Správná výživa	67
Co je to pestrá čili rozmanitá strava	68
Podle čeho stravu hodnotíme	68
Co to jsou základní čili hlavní živiny	69
Jaký má být poměr hlavních živin ve stravě	70
Význam nerostných látek pro zdraví člověka	71
Vitamíny	72
Vzorový jídelníček na dobu jednoho týdne	74
Péče o pravidelnou stolici	76
Cvičení pro ženy	77
Žena a sport	82
Sexuální život ženy v manželství	83
Umíte správně spát?	86
Co je to spánek a jak vzniká	86
Význam spánku	87
Co potřebujete k vydatnému spánku	87
Jak dlouho má spánek trvat	89
Umíte usínat?	89
Samovolňování jako metoda k usnadnění usínání	90
Lze odstranit chrápání?	91
Několik rad pro ty, kteří chtějí dobře spát	91
Péče o zrak	92
Péče o chrup	93
Proč vzniká zubní kaz	93
Existují ještě lidé odolní proti zubnímu kazu?	94
Co je to paradentóza	94
Lze odstranit zápach z úst?	94
Jak lze předejít vzniku zubního kazu	95
Péče o nohy	95
Lze se chránit před duševními poruchami?	97
V čem spočívá ochrana před duševními poruchami	98

Otužování	99
Prospívá opalování našemu zdraví?	100
Sauna	101
Základy kosmetiky ženy	102
Jaká je vaše pleť?	102
Nejčastější vady pleti a způsob jejich ošetření	103
Rozšířené póry čili uhry	103
Vrásky	103
Pihy	104
Mateřská znaménka	105
Červený nos	105
Nadměrný růst chloupků	106
Péče o vlasy	107
Šedivění vlasů	108
Vypadávání vlasů	109
Lze se zbavit nadměrné tělesné váhy?	109
Jaká je správná váha těla ženy	111
Chcete se zbavit nadměrné tělesné váhy?	111
Redukční diety	113
Diety pro rychlé ubývání na váze	114
Diety pro pozvolnější ubývání na váze	116
Devatero nejdůležitějších zásad pro ženy, které se chtějí trvale zbavit nadměrného přírůstku na váze	125
Co víme o nádorech	126
Nezhoubné nádory	126
Zhoubné nádory	128
Známe příčiny rakoviny?	128
Mohou onemocnět rakovinou také zvířata?	128
Je rakovina nemocí moderní doby?	129
Přibývá počet nemocných rakovinou?	129
Je rakovina dědičná?	130
Je rakovina nakažlivá?	130
Předrakovinné stavy	131
Rakovina ženských pohlavních orgánů	131
Nádorové onemocnění prsu	132
Je rakovina vyléčitelná?	137
Co tedy ženám radíme	137
Trápí vás neuróza?	138
Co to jsou neurózy	138
Jak se neuróza projevuje	138
Co je vlastně při neuróze v těle odlišné	139
Je neuróza duševní nemoc?	140
Je neuróza dědičná?	141
Kolik žen je neurózou postiženo	141
Patří hysterie mezi neurózy?	141
Lze se před neurózou chránit?	142
Chcete se uchránit kornatění tepen?	145
Nejdříve trochu historie	146
Jaké jsou příčiny kornatění tepen	146
Z čeho se skládají cévy lidského těla	146
Co je to cholesterol	147

Stárnutí lidského těla a arterioskleróza	148
Je arterioskleróza dědičná?	149
Co podporuje vznik arteriosklerózy	149
Které orgány lidského těla bývají nejčastěji poškozeny	150
Jak je možno chránit se před vznikem arteriosklerózy	151
Bolesti hlavy	152
Bolesti v zádech	154
Lze poruchám páteře a bolestem v zádech předejít?	155
Bércový vřed	157
Jak bércový vřed vzniká	157
Pověry o bércovém vředu	158
Je možno zabránit vzniku bércového vředu?	158
Žena a škodlivé návyky	159
Nadměrné požívání alkoholu	159
Žena a kouření	160
Nadměrné užívání léků	161
Nebojte se vyšetření u ženského lékaře	163
Nemějte strach z případné operace	164

ŽENA V OBDOBÍ PŘECHODU

Co je to přechod	165
Kdy přechod začíná	165
Předčasný přechod	166
Opožděný přechod	166
Jak se přechod projevuje	166
Obtíže, které někdy v přechodu nastávají	167
Proč mnohé ženy prožívají přechod bez obtíží	169
Existuje také přechod u mužů?	169
Uhasíná u žen v přechodu také sexuální život?	170
Co je to „druhé mládí“?	171
Může žena v období přechodu otěhotnět?	171
Nádory v období přechodu	171
Tělesná a duševní práce v období přechodu	172
Hormonální léčba a přechod	173
Umělý přechod	174
Jak probíhal přechod u žen před půlstoletím	174
Žena v období přechodu a lidé z jejího okolí	175
Vhodná životospráva v období přechodu	176

ŽENA PO PŘECHODU

Projevy stáří	178
Projevy stárnutí na kůži	178
Stárnutí obličje	179
Krk také stárne	179
Stárnutí prsů	179
Stárnutí pohlavního ústrojí	179

Změny na kostech	180
Ostatní změny ve stáří	180
I ve stáří pamatujte na správnou životosprávu	182
Máte již svého koníčka?	184
Prodlužuje se délka lidského života?	187
Kolika let se člověk může dožít	187
Do kolika let zůstává člověku plná pracovní výkonnost	189
Jakého věku se dožili někteří vynikající lidé	189
Chcete se dát omladit?	191

POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI

Domácí lékárnička	193
První pomoc při nehodách, úrazech, otravách a jiných náhlých stavech	194
Píchnutí hmyzem	194
Klíště	195
Uštknutí hadem	195
Popálení	196
Úžeh a úpal	196
Omrzliny	197
Poranění elektrickým proudem	197
Těžší poranění kůže	199
Krvácení z nosu	200
První pomoc při zlomení kostí	200
Doslov	200