

# Obsah

Předmluva  
Jak pracovat s touto knihou



## PRVNÍ KAPITOLA ZDRAVÁ ŽENA

Období v životě ženy  
Základy dobrého zdraví  
Lidské tělo

6  
8  
12  
16  
30



## DRUHÁ KAPITOLA KDYŽ ZDRAVÍ NESLOUŽÍ

Obtíže pohybového aparátu  
Krev a krevní oběh  
Ženy a onemocnění srdce  
Poruchy endokrinního systému  
Poruchy trávicího ústrojí  
Poruchy imunitního systému  
Poruchy nervového systému  
Nemoci dýchacího ústrojí  
Smyslová ústrojí  
Onemocnění kůže  
Poruchy močového ústrojí

46  
62  
72  
80  
90  
104  
108  
111  
120  
128  
144



## TŘETÍ KAPITOLA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pozitivní přístup k životu  
Hrozba závislosti  
Zdravá mysl  
Účinná pomoc

148  
154  
164  
177



## ČTVRTÁ KAPITOLA ANTIKONCEPCE, TĚHOTENSTVÍ A LÉČBA NEPLODNOSTI

Výběr antikoncepce  
Početí  
Potíže s početím  
Těhotenství a porod  
Komplikace v těhotenství  
Nežádoucí těhotenství

182  
188  
190  
194  
201  
203



## PÁTÁ KAPITOLA REPRODUKČNÍ ORGÁNY A ZDRAVÍ

Péče o prsy  
Menstruační obtíže  
Onemocnění děložního čípku  
Onemocnění dělohy  
Nemoci vaječníků

208  
216  
220  
224  
229



## ŠESTÁ KAPITOLA SEX A SEXUALITA

Vlastní sexualita  
Sexuální problémy  
Sexuálně přenosné infekce

234  
241  
244



## SEDMÁ KAPITOLA NÁHLÁ ONEMOCNĚNÍ

Akutní infekce  
Zásady první pomoci

252  
260



## OSMÁ KAPITOLA LÉČBA TĚLA

Plán léčby  
Tradiční léčba  
Doplňková a alternativní léčba  
Celostní medicína

270  
276  
294  
302

Rejstřík  
Poděkování

314  
320