

I. NA PRAHU DRUHÉ POLOVINY ŽIVOTA

<i>Sloky</i> (Miroslav Florian, verše)	7
Na prahu druhé poloviny života	9
Projevy přechodu	12
Harmonie činnosti organismu ženy 12 — Co je příčinou přechodu 14 — Změny na vnitřním ženském ústrojí — 15.	
Lze v době přechodu otěhotnět?	17
Zevní změny 18.	
Nervové a duševní změny	19
Nesoulad mezi hormony a nervovou soustavou 20 — Mohou se návaly krve stupňovat? 22 — Je migréna nemocí hysterických a zhýčkaných žen? 22 — Přejod je přechodný 24.	
Sexuální vztahy v druhé polovině života	25
Čtyřcítka na krku 25 — Příčina ochlazení ženské žádosti 26 — Erotický stav před přechodem 26 — Sexualita v klimakteriu 27 — Po přechodu - konec sexuality? — Věk nevádí lásce 28.	
Proč není každé manželství krásné?	29
Dobrá forma jednání je důležitá 32.	
Nešťastné manželství	33
Projevy stáří	40
Stárnutí kůže 41 — Obličej odráží průběh života 41 — Kolik máte brad? 42 — Hrudník mění tvar 42 — Pás a břicho 43 — Pohlavní ústrojí 43 — Co se děje s kostmi 43 — Ruce a nohy 44 — Že to nejsou pěkné vyhlídky? 44 — Paměť vám vynechává? 44.	
Boj proti zapomnětlivosti — boj proti stáří	46
Proč vlastně zapomínáme? 47 — Cvičíme paměť 48 — Lidský věk se prodlužuje 49.	
Jak tedy žít?	50
Průměrné trvání lidského života 50 — Kdy začít? 51 — Klidná povaha a další podmínky 51 — Zmařené naděje 52 — Bez va-	

šeho přičinění to nepůjde! 54 — Základní požadavek rovnováhy	
54 — Hygienický denní pořádek 55.	
Jak pracovat ve vašem věku	56
Jednostrannost práce usnadňuje a urychluje stárnutí 56 — Aktivní adpočinek a rekreace 56 — Pilnost, trpělivost, pracovitost, spolehlivost a odpovědnost 57 — Odpočinek 57.	
Uprostřed života	59
Myšlenky na konec života 59 — Bez pohružky věčného trestu nebudou lidé hodní? 61 — Styk s přírodou 62 — Stárnoucí žena oporou, příkladem a útěchou 63 — Co potřebuje člověk pro své blaho 63.	
 II. VYTVOŘENÍ PŘÍZNIVÝCH ŽIVOTNÍCH PODMÍNEK	
Dobrá rada (Z nových veršů Františka Nechvátala)	67
Příznivé životní podmínky pro zdravý a dlouhý život	96
Pracoviště jako bojiště 69 — Hygiena 69 — Předcházení úrazům a otravám 69 — Pro bojiště je důležité zázemí 71 — Jak si domov vlastním chováním připravíte, takový bude 72.	
Prostředí domova	73
Měšťácký vkus 73 — „Parádní“ pokoj 75 — Vytváření domácího prostředí podle měnicího se života 76.	
Osobní čistota	77
Kůže není jen obal 77 — Mytí 79 — Technika mytí 80 — Nečistota, která není vidět 81 — Hygiena koupání v sobotu 82 — Mytí ochranou i slušností 83 — Ruka se má nejen mýt, ale i pěstovat 84.	
Trochu péče o pleť	86
Normální pleť 86 — Suchá pleť 86 — Tučná pleť 86 — Časté vady pleti 87 — Červený nos 88 — Bradavice, mateřská znamení 88 — Chloupky a vousy na tváři 88 — Dá se něco dělat proti vráskám? 89 — Správné napětí a pružnost tkáně 89.	
Malovat se či ne?	90
Malovat se je umění 92 — Masáž obličeje 93 — Účinky masáže 94 — Mimika tváře a vrásky 96 — Vrásky nejsou špatné 96.	
Masáž celého těla?	97
Vlastní masáž 97.	
Vaše ozdoba — vlasy	103
Zuby a váš věk	105
Nejdříve proti kazům 105 — Čištění zubů 106 — Stárnou zuby? 107 — Postrach stáří — paradentóza 108 — Jak předejít nemoce zubů? 108 — Máte v ústech snímací protézu? 109.	

Vaše oči a váš věk	110
Vyšetření u očního lékaře 110 — Tvar brýlí 111 — Krátkozrakost potřebuje také péči 112 — Hygiena zraku 113 — Slzejí vám oči? 114 — Vidíte „létající mušky“? 114 — „Rudé“ oko 115 — Nejruznější oční příznaky 115.	
Pozor na sluch	116
Výživa	117
Čistota ve výživě 117 — K čemu potřebuje člověk v druhé polovině života výživu? 118 — Co přináší potraviny 119 — Látky živící, sytící a ochranné 119 — Vitamíny 121 — Vápník, fosfor, železo 121 — Alkohol 122 — Kouření 122 — Vyměšování 122 — Proč jsme proti tloušťce 123 — Tedy hladovka? 125 — Vhodně upravená výživa 125 — Můžete provádět odtučňovací kúru samy? 126 — „Zázračné pilulky“ 127 — Pomáhá kouření proti otylosti? 127.	
Víte, proč já nestárnu? (Jan Noha, ze sbírky „O nás s námi“)	129
Žena a léky	130
Přirozená cesta ke zdraví je nejsprávnější 131 — Některé léky vašeho mládí jsou dnes už překonané 132 — Pověry o cizích lécích 132 — Socialistické zdravotnictví je zárukou 134.	
Cvičíme po čtyřicítce	135
Námítka číslo jedna — nemoc? 135 — Druhá námítka — jste v jednom kole? 136 — Třetí námítka—stárí 136 — Domácí práce jako tělesné cvičení 137 — Ustýláte si samy? 138 — Chodit na koupi či na procházky 139 — Krásná postava do vysokého věku 141 — Jak nosit těžká břemena? 142 — Řekne se chodit, ale což schody? 143 — Shýbání v práci 144.	
Domácnost tělocvičnů	147
Odmítáte drhnout podlahu? 148 — Den praní — den hrůzy 148 Domácnost tělocvičnou? 149.	
Cvičit se má i v zaměstnání	151
Naučte se dobře sedět! 151 — Jak se má správně sedět? 152 — Pro ty, které dlouho stojí 153 — Zdraví pracujících žen je v jejich rukou 155.	
Cvičíme po práci	158
Pro svaly břišní a dolních končetin 158 — Pro uvolnění šíje 160 Proč cvičíme po práci 162 — Co cvičit a co ne 162.	
Připravte si klouby pro stárí	164
Páteř má také klouby 165 — Jak tedy připravíme své klouby pro stárí? 167 — Držíte správně tělo? 167 — Otazování prospívá 168 Příčiny pokleslé výkonnosti svalů a kloubů 169.	
Umění spát	170
Nemůžete spát? 170 — Co je to spánek 170 — Předpoklady spánku 171 — Důležitost spánku 171 — Jak dlouho se má spát? 172 Nespavost a stárí 172 — Jsou způsoby, kterými lze navodit spá-	

nek? 173 — Rytmus dechu uspává 173 — Jiný rytmus 174 — Odstraňte rušivé vlivy 174 — Neodbytné myšlenky 174 — Využití kontrastu 175 — Prostředek našich prababiček 176 — Slyšely jste o „uvolňování“? 176 — Lékař léčí nespávnost 177 — Čist nebo nečist? 178 — Stálým opakováním vzniká návyk 178 — Končím hygienou 179.	
Co na sebe?	180
Nechcete nachladnout? 181 — Co na hlavu? 182 — Jaké prádlo? 183 — Punčochy 184 — Dobré boty 184.	
Pravidelná péče o nohy	186
Denní koupel 186 — Zarostlé nehty 187 — Otlaky a kuří oka 187.	
Hygiena ženského ústrojí	188
Ženské choroby	189
Vyhledávání rakoviny 190 — Chcete žít dlouho a šťastně? 190.	

III. VLASTNÍ UŽITEČNÁ ČINNOST

Ráno (Marie Kratochvílová)	195
Jaký smysl dáváte svému životu?	197
Čím člověk na světě by byl... (Marie Kratochvílová, Jarní prameny)	203
Činné stáří	204
A člověk pochopil. (Antonín Trýb, Loňské listy)	208
Děti prodlouží váš pocit užitečnosti	209
Umění obohatí váš věk	211
Hudba útěchou a vznětem	214
Léčivý vliv hudby 215 — Hudba pro ochranu zdravé mysli 216 Hudba bojovnice 218 — Udělejte si čas pro hudbu 219 — Nedejte se odradit 220 — Dar zavazuje 220 — A nyní se dejte uchvátit hudbou 221.	
Stěští a zdraví není mimo nás	222
Je v práci zdraví a štěstí? 223 — Je v kultuře štěstí a radost? 223 — Práce a nepříjemnosti 224 — Klidné řešení neshod 225 — Řiďte svůj život, nedávejte se jím vléci 225 — Jak se vyrovnat s nepříjemnostmi 226 — Mějte plány, bojujte o něco 227.	
Duševní hygiena	229
Ruce (Marie Kratochvílová)	232