

# Zdravá žena

Zuzana  
Grygier

e-book



## Žijte tady a teď

Ženy dnes žijí v budoucnosti. Každé ráno v hlavě třídí všechny své dopolední pracovní povinnosti. V práci uvažují, kam zajdou odpoledne nakoupit. Po cestě domů přemýšlejí, co večer uvaří. A než zavřou oči zvažují, zda už by nebylo dobré naplánovat na víkend generální úklid.

Hektické tempo nás stále více vystavuje tlaku. Na svědomité plnění všech povinností, vysokých nároků. Většinou z nás v tom poklusu alespoň proběhne hlavou krátká myšlenka, jestli je takový životní styl vůbec zdravý.

A většinu nepřekvapí jasná odpověď: „Ne, to opravdu není.“ Lékařské statistiky ukazují, že nemoci zažívají doslova žně. Bohužel snad už ze zvyku i tady hledáme rychlá řešení. Farmaceutické společnosti léta vedou pomyslný boj o to, kdo přijde s nejkratší dobou vstřebávání a účinků. Samozřejmě vše má svou daň.

Také já si tímto prošla. Injekcemi na vyvolání menstruace, užíváním vaginálních globulí a mastí alespoň jedenkrát do měsíce. Stejně jako ostatní ženy jsem zapomněla v tom spěchu naslouchat svému tělu.

Věřím však, že vše má svůj smysl. Díky osobním i pracovním zkušenostem vím, jak je důležité užívat si přítomnost a ptát se, co tělo právě teď potřebuje. A tohle vše bych vám ráda předala. Protože každému problému předchází příčina.





# OBSAH



5 JAK VYPADÁ ZDRAVÁ MENSTRUACE



7 PŘÍPRAVA NA TĚHOTENSTVÍ ZAČÍNÁ PRVNÍ MENSTRUACÍ



14 PROČ SI MOČOVÉ CESTY I VE ZDRAVÍ ZASLOUŽÍ VAŠI POZORNOST

- 4 **ŽENSKÁ ROVNOVÁHA**  
Premenstruační syndrom jako ucelený komplex fyzických i psychických obtíží
- 5 **MENSTRUACE**  
Jak vypadá zdravá menstruace
- 6 **BOLESTI HLAVY A MIGRÉNY**  
Proč ženy trpí častěji na bolest hlavy
- 7 **NEPLODNOST**  
Příprava na těhotenství začíná první menstruací
- 8 **CVIČENÍ LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ**  
Pohybová terapie
- 10 **TĚHOTENSTVÍ**  
Jak pečovat o miminko před narozením
- 11 **MENOPAUAZA**  
Poslední menstruace v životě ženy
- 12 **GYNEKOLOGICKÉ ZÁNĚTY**  
Jak vzniká kruh gynekologických obtíží
- 13 **ÚTVARY NA POHLAVNÍCH ORGÁNECH**  
Cysty a myomy jako následek dnešní uspěchané doby
- 14 **ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST**  
Proč si močové cesty i ve zdraví zaslouží vaši pozornost
- 15 **PREVENCE**  
Zdravotní problémy jsou důsledek, nikoliv příčina
- 17 **MYŠLENKA NA ZÁVĚR**



## Premenstruační syndrom jako ucelený komplex fyzických i psychických obtíží

Ačkoliv současná medicína neklasifikuje premenstruační syndrom (PMS) jako nemoc, ženy, které každý měsíc trpí bolestivými symptomy, tento názor jistě nesdílí.

Středobodem ženské rovnováhy je menstruace, a to pravidelná (po 28 dnech), trvající 5 dnů, bez bolestí, špinění, výtoků a bez PMS. Správný průběh menstruace je základem zdraví každé ženy. Přehlížení problémů s menstruací může vyústit v celou škálu vážných onemocnění.

Jak premenstruační syndrom vypadá? Jedná se o komplex psychických i fyzických obtíží, které ženu trápí před menstruací, nejčastěji cca 3–4 dny.

Mezi psychické příznaky ženy nejčastěji uvádí – rychlé změny nálady, plačtivost, rozladěnost, melancholii, nemluvnost či vyčerpanost.

Nejběžnější fyzické příznaky objevující se před menstruací jsou – bolestivé a zvětšující se prsa, stažení v krku, přibývání na váze, bolesti břicha či zad, zhoršené akné nebo ekzém, otoky končetin či obličeje, bolesti hlavy, nechut, případně zvýšená chuť k jídlu, zejména na sladké.

Právě ona komplexnost obtíží bohužel velmi znesnadňuje úpravu či trvalé zbavení se premenstruačního syndromu. U každé ženy probíhá PMS jiným způsobem a v jiné kombinaci příznaků.

Přesto existuje hned několik bylinných možností, kterými si můžete pomoci. Základem intenzivní kúry jsou bylinné obklady, doplněné o bylinný čaj a olej.

Nečekejte však rychlé řešení. Procedura trvá obvykle 3 měsíce až půl roku. Nicméně zkušenosti klientek ukázaly, že první pocity zmírnění vnímají obvykle ženy bezprostředně po 3. měsíci.

I když obtíže vymizí, neměly byste zapomínat na pravidelný a dostatečný přísun vitamínů skupiny B, železa, zinku, hořčíku a vápníku.



## Jak vypadá zdravá menstruace

S trochou nadsázky si dovolím říct, že největším pokrokem 21. století pravděpodobně nebude nějaká technologie, ale to, že ženská menstruace přestává být společenským tabu.

Stůjme však stále při zemi, přestože je progres evidentní, jedná se ještě o dlouhou cestu, kterou společnost musí ujít. Stále si však kladu otázku: Proč se tato přirozená součást každé ženy zařadila k neslušným tématům?

A ptám se zvláště kvůli tomu fatálnímu důsledku, že řada žen vlastně ani netuší, jak má zdravá menstruace vypadat. O čem se totiž nemluví, o tom se nic vědět ani nemůže.

Možná vás to překvapí, ale menstruace nemá bolet. Správná menstruace také není ani příliš slabá, ani příliš silná.

Fyziologická menstruace se objevuje po 26. až 32. dni. Menstruační krev je světle červená na začátku a konci intervalu, tmavě červená uprostřed. Krev by měla téci volně a neměly by se v ní vyskytovat krevní sraženiny. Nejčastěji ženy přicházejí s velmi bolestivou menstruací. Za tou obvykle stojí hormony v těle.

Zvláště u žen před prvním porodem může dojít ke zvýšenému vyplavování tzv. prostaglandinů a hormonu vazopresinu, které ovlivňují vyšší kontrakce děložní svaloviny a nedokrvení tkáně uvnitř dělohy.

Hormonální aktivita ženy se sice přirozeně mění po prvním porodu, problémy však bohužel mohou v některých případech přetrvávat.

Opravdu závažnými problémy jsou nepravidelná menstruace či její úplná ztráta, jelikož ohrožují plodnost ženy.

Pokud se vaše menstruace vzdaluje od zdravých příznaků, neváhejte s návštěvou gynekologa. Raději ztraťte pár minut v čekárně než možnost včas se vyléčit.





## Proč ženy trpí častěji na bolest hlavy

Oproti menzes se o migréně mluví až až. Paradoxně se však ani zde nedá říct, že by o ní měli lidé správnou představu. Ženské bolesti hlavy spíše za léta dostaly pevnou nálepku „výmluva“.

Pokud jste však skutečnou migrénu někdy zažila, budete souhlasit, že něco tak nepříjemně vlezlého a intenzivně bolestivého nejde snadno nasimulovat.

Není však divu, že pánové nám bolesti příliš nevěří, sami jsou od nich spíše ušetřeni (objevují se obvykle jen ve spojitosti s nádorem, mozkovou mrtvicí, epilepsií apod.).

Možná se již rozhořčeně ptáte: Proč opět ženy? Proč další bolest, která si vybrala právě nás?

Dle tradiční čínské medicíny za tím stojí celoživotní úbytek a oslabení krve (např. menstruace, porody, kojení) a větší emotivnost.

K prakticky obdobnému závěru došly i lékařské studie – na vině je hormonální cyklus ženy a její životní proměny, jako jsou těhotenství, menopauza či stárnutí. Dalším významným faktorem je stres, a to jak z pracovního, tak osobního prostředí. Zejména sedavá zaměstnání mají k migrénám více našlápnuto kvůli častému několikahodinovému zírání do monitoru a hrbení se nad stolem.

Nesmíme zapomenout ani na nešvary, kterých se dopouštíme – nedostatečný pitný režim, nadměrná konzumace kávy či alkoholu.

Specifickým problémem je tzv. zúžená lebka, což znamená omezený pohyb lebečních kostí, který vyúsťuje v tlak v hlavě a zhoršuje cirkulaci krve. Zvláště na tento problém je velmi účinné dechové cvičení.





## Příprava na těhotenství začíná první menstruací

Mít či nemít dítě? To je, oč v dnešní době běží.

A vzhledem k průměrnému věku prvorodiček, který se pohybuje mezi 30 až 35 lety, se spíše přikláníme ke druhé možnosti.

Samozřejmě ne zcela, jinak by se porodnost zastavila úplně. Chceme nejdříve získat úspěch, uznání, užít si volnost a nekonečné možnosti. A nakonec zde zanecháme kousek sebe – založíme rodinu. Ideální plán, nebo ne?

Každá akce má svou reakci. Početí, donošení a přivedení na svět zdravého potomka je samozřejmé u zdravé ženy. Zdravá žena již však dávno není samozřejmost.

Bezproblémové těhotenství, přirozené donošení, porod bez obtíží a dítě se správným vývojem začíná být vzácným úkazem. Reakce na akci – na náš životní styl.

Jak jsem již uvedla v předchozích kapitolách, středobodem ženské rovnováhy je zdravá menstruace. Ta je vlastně hlavním strůjcem úspěšného početí potomka.

Příprava na budoucí těhotenství by tak měla začít první menstruací. Pokud se však cítíme zralé na dítě kolem 30 let, těžko budeme ve 12 letech uvažovat nad plozením dětí.

Tento důležitý úkol je na bedrech každé matky – předat dceři dostatek informací. O hormonální antikoncepci, injekcích, tabletách proti bolesti a jejich vlivu na tělo ženy. Naučit ji, co je a není zdravá menstruace.

Pokud toto selže, mohou přijít potíže s otěhotněním. Má rada je však stejná. Naučte se pečovat o své zdraví.

Příčina je totiž ve vašem těle. Může se jednat o zánětlivé procesy, neprokrvení malé pánve, nezdravou menzes, ale také o psychosomatické příčiny, jako jsou nepřipravenost na mateřství, nedůvěra v potenciálního otce dítěte apod.





## Pohybová terapie

Všechny uvedené problémy – s migrénou, menstruací i otěhotněním – spojuje jedna úžasná dáma. Ludmila Mojžíšová.

Tato talentovaná žena měla obrovský pozorovací dar, dokázala vidět i drobné nuance v držení těla. Postupem času tyto postřehy převedla do praxe a začala s velmi účinnou terapií.

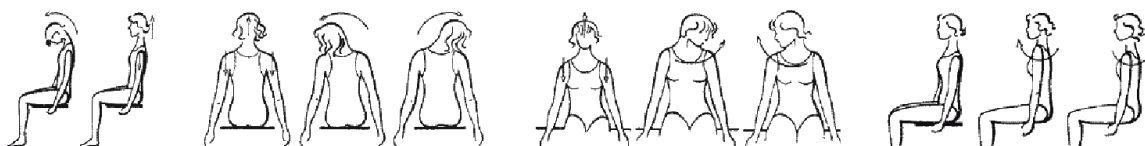
Časem se ukázalo, že její metoda neléčí pouze bolavá záda, ale také migrény, neplodnost, bolavou či chybějící menstruaci, nebo bolesti během sexu. Cvičení Ludmily Mojžíšové tak, ač neplánovaně, přineslo radost mnoha ženám, které se nemohly dočkat vlastních dětí.

Pokud se rozhodnete pro tuto terapii, je výhodou provést první terapeutický zásah v prvních sedmi dnech po skončení menstruace. Druhý terapeutický zásah by měl proběhnout co nejdříve poté.

Metodu neprovádějte, pokud máte chronické luxace ramenních kloubů, proděláváte akutní horečnaté onemocnění nebo máte aktivní vnitřní hemeroidy.

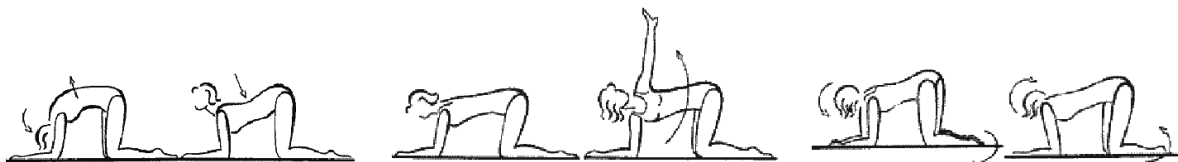
### Cviky v sedu na židli

Vytáhněte hlavu vzhůru, ramena stáhněte dozadu a dolů. Pomalu jděte do maximálního předklonu hlavy a zpět. Poté dělejte co největší úklony hlavy vpravo a vlevo. Předklonem hlavy otáčejte vpravo a vlevo. Dělejte kruhy rameny vpřed a vzad.



### Cviky podpor klečmo na předloktích

Střídavě provádějte vyhrbení a prohnutí horní části hrudní páteře, důležitý je rovněž pohyb hlavou: při prohnutí jde hlava vzhůru. Otáčejte trup a střídavě upažujte pravou a levou ruku. V oblasti horní části hrudní páteře dělejte úklony (stranou), pohyb bérců proti hlavě.



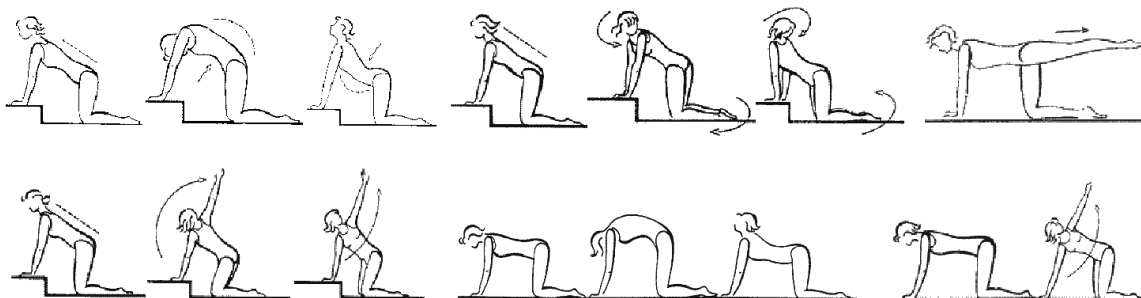




# CVIČENÍ LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ

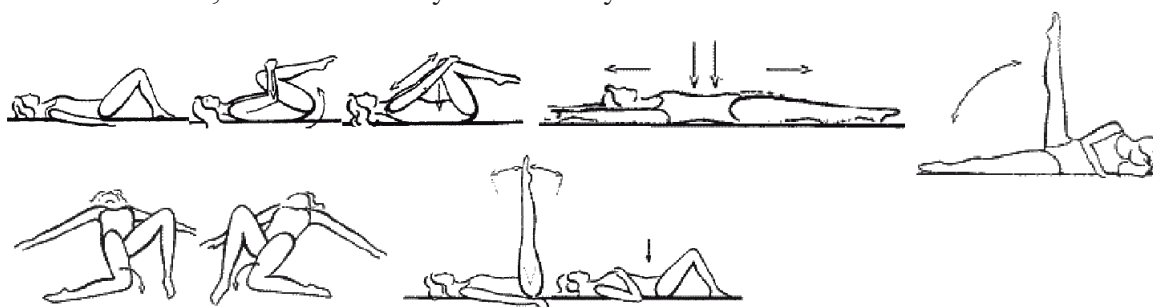
## Cviky vzpor klečmo

Ruce opřete o stoličku ve výši asi 30 cm. Zvolna vyhrbte bederní páteř a prohněte. Dále dělejte úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb bérců proti hlavě. Otáčejte trup a střídavě upažujte pravou a levou ruku. Odložte stoličku. Opakujte cviky na rovné podložce. Dále zanožte levou nohu, protáhněte ji do dálky s výdrží cca 6 vteřin, hlavu nezvedejte.



## Cviky v leže na zádech

Rukama přidržujte kolena, přitáhněte kolena k hrudníku, hlavu a hrudník nezvedat. Stáhněte hýždě a tlačte kolena do dlaní. Vzpažte, vytahujte trup do délky tak, že se snažíte vyrovnat všechna zakřivení páteře. Ležte na levém boku a unožujte pravou nohu, střídejte s pravým bokem a levou nohou. Střídavě pokládejte kolena v ose kyčle vlevo a vpravo. Přednožte, nohama kmítejte vzhůru a dolů v rozsahu asi 15° po dobu deseti vteřin. Poté leh skřmo, dvakrát hluboký nádech a výdech.



## Cvik v leže na břiše a v sedu skřižmo

Levou dolní končetinu pokrčte, pánev přitiskněte k podložce, levé koleno přitáhněte co nejvíce vzhůru, případně přitáhněte rukou - do skrčení únožmo. Střídejte levou a pravou nohu. Ze vzpažení skrčte upažmo dolů, zatlačte lopatky vzad a dolů. Zatlačte do loktů. Ruce v úrovni ramen, lokty tlačte vzad. Při vzpažení vdech, při skrčení výdech.



## Jak pečovat o miminko před narozením

Těhotenství je jedinečná chvíle, kdy se dvě bytosti stávají jednou. Magický moment pro každou nastávající maminku, který však s sebou přináší řadu obav.

Ať už je dítě plánované či ne, většinu těhotných žen ochromí strach, zda to zvládnou. A tím nevyčleněným „to“ je udržení potomka při životě.

Cítit zodpovědnost je normální a zcela vhodné –přece jen v sobě nosíte živou bytost, která na vás spoléhá. Neustále.

K vašemu uklidnění by však mohlo pomoci, že ženské tělo je stavěné na to, aby přivedlo na svět nový život. Tělo ví, co má dělat, a řekněme, že to i dělá za vás. A co se chce po vás?

Dodávat palivo, tzn. energii. Nepředstavujte si jen jídlo, spíše plnohodnotný každodenní režim.

Pokud váš život postrádá pravidelnost, řád a pořádek, je nejvyšší čas to alespoň v průběhu těhotenství změnit. Ta správná energie totiž přichází v rovnováze, nikoliv v nedostatku nebo přebytku.

Rovnováha je základem ve stravě, emočním stavu a fyzických aktivitách. Zapomeňte na náročné fyzické aktivity i na celodenní ležení u televize.

V jídle se vyhněte zejména slaným pokrmům kvůli otokům, mastným, tučným a kořeněným chodům. Do svého jídelníčku zařadte pestrou, jednoduchou a vyváženou stravu a jezte pravidelně.

Od namáhavé a dlouhodobé práce si po dobu těhotenství odpočiňte, vyhněte se tvrdým fyzickým cvikům, jako jsou například skoky. Zvolte přiměřené lehké cvičení přizpůsobené pro těhotné ženy.

Také bylinky budete muset v těhotenství značně omezit. Nastávající maminky by se měly vyhnout zejména těm, které způsobují prokrvení pánevních orgánů nebo ovlivňují činnost dělohy.

Od 26. týdne nepijte čaje, ani nepoužívejte éterické oleje z těchto bylin: bazalka, zázvor, hřebíček, oregano, kardamom, verbena, skořice, kafr, japonská máta, túje.





## Poslední menstruace v životě ženy

Když se nad tím zamyslíte, po celý život vám tělo dává pravidelné informace o vaší plodnosti.

První menstruace je vzkazem: „Jsi připravená!“ Následná zdravá fyziologická menstruace je ujištěním, že je vše v pořádku. A nakonec vám dá obvykle 2–5 let na to, abyste se připravila na konec plodného věku.

Období přechodu z plodného věku do věku neplodného se odborně nazývá klimakterium. Po něm již následuje menopauza, tedy poslední menstruace následovaná 6 až 12 měsíci bez krvácení.

Celý proces nastartuje vyhasnutí funkce vaječníků, což sníží tvorbu estrogenů. Logicky tak vznikne v těle nedostatek hormonů, který způsobí řadu změn a potíží.

Mezi ně patří návaly horka, nespavost a noční pocení, zimomřivost během dne, bolest hlavy, suchost (vlasů, pokožky, vagíny).

Mění se tělesná váha, podkožní tuk se přesouvá, zhoršuje se funkce ledvin, trávicího ústrojí a mozku. Projevují se kloubní změny a dochází k osteoporóze. Osteoporóza patří k hlavním problémům v tomto období. Ženy ztrácejí až 2 % kostní hmoty za rok, což zapříčiňuje časté zlomeniny obratlů, krčku kosti stehenní a zápěstí.

Změny samozřejmě nejsou jen fyzické, ale také emoční. Objevují se deprese, úzkost, nesoustředěnost, únava, podrážděnost či otupělost.

Psychika ženy je v tomto období celkově velmi křehká. Žena se může cítit příliš stará a mít negativní pocity, že její život tímto končí.

A určitým způsobem má pravdu. Stávající život končí. Začíná ale nový, jiný, stejně vzrušující.

Aby však do něj mohla vykročit v plné síle, musí se po těch všech změnách, občas i velmi bolestivých, pořádně vzchopit.





## Jak vzniká kruh gynekologických potíží

Výtok, svědění, bolest. To je nejčastější trojice obtíží, které sužují ženy. Omezují je v každodenních aktivitách, snižují sebevědomí a přivádí spory do vztahů.

Gynekologické záněty jsou nejčastěji dílem kvasinek. Ty jsou přirozenou součástí vašeho těla, až v případě přemnožení začnou způsobovat nepříjemnosti.

Přemnožení kvasinek v těle nejčastěji způsobují agresivní léky, například antibiotika, antikoncepce či steroidní léky.

Rizikové je také špatné složení stravy, které může zapříčinit, že boj s kvasinkami bude trvat mnohem déle, případně se opakovat.

Existuje hned několik potravin, díky kterým se kvasinkám ve vašem těle daří. Za zmínku určitě stojí cukr, uzeniny, ocet, umělý rostlinný tuk, alkohol, obiloviny, buráky a droždí. Vyhnout byste se měly nejen surovině jako takové, ale i produktům z ní vyrobené.

Dalším faktorem je stres. Stresové hormony způsobují překyselení organismu, tím pádem i živnou půdu pro rozvoj kvasinek.

Avšak nejen stres je rizikový, jakákoliv odchylka z emoční pohody ženy je zcela zásadní pro její tělo.

Nedostatek lásky partnera, nízké sebevědomí, pocity viny, nespokojenost sama se sebou – to vše může být akcelerátorem pro obtíže.

Nejvíce žasnu nad případy, kdy se začne tvořit v těle ženy gynekologický zánět, protože je uprostřed partnerské krize a tělo se tak samo brání potenciálnímu sexu.

To vše mě utvrzuje v tom, že součástí prevence gynekologických zánětů by neměly být jen bylinky a různé přípravky, ale hlavně osobní bilance.

Dáváte tělu správnou stravu? Cítíte se s partnerem dobře? Jste šťastná? Máte své tělo ráda? Trápí vás něco nedořešeného?

Pamatujte, psychický stav je stejně důležitý jako fyzický.







## Cysty a myomy jako následek dnešní uspěchané doby

Dutiny naplněné tekutinou a nezhoubné nádory. To představují cysty a myomy pro ženu. Dvě zdánlivě nesouvisející oblasti mají mnoho společného. Zvláště to, že ani jedno do těla ženy přirozeně nepatří.

Cysty trápí ženy především v reprodukčním věku. Jedná se o dutiny na tenké vrstvě tkáně vaječníků, ve kterých se hromadí tekutina. Dutiny mohou mít různou velikost, jako hrášek i jako pomeranč.

Přestože jsou myomy nezhoubné a netvoří metastáze, tyto tuhé svalové uzly mohou způsobit řadu zdravotních potíží. Vznikají bujením svalových buněk děložního těla.

Jak myomy a cysty vznikají není v současné medicíně zcela jasné. Terapeuti a lékaři však docházejí ke stejným závěrům – životospráva.

Hektické tempo současné doby nás nejen vystavuje stresujícímu tlaku, ale také nutí k rychlým řešením – nezdravá jídla z fastfoodů, polykání agresivních léků s rychlými účinky.

Není čas ztrácet čas, říká se. S trochou nadsázky však musím poznamenat, že myomy a cysty si na nás ten čas dříve či později udělají. Jak se tedy bránit?

Naučte se vyloučit ze svého života zbytečnou závist, podrážděnost, frustraci z nenaplněných očekávání.

Vneste do stravování pravidelnost, pestrost a řád. Dodávejte tělu pravidelně dostatek tekutin.

Zvláštní pozornost si také zaslouží hormonální antikoncepce, která se v poslední době ukazuje jako velmi častá příčina cyst a myomů.

Ty se objevují zvláště po jejím vysazení. Paradoxně se opět sahá po hormonální léčbě, čímž se žena dostává do hormonálního kruhu a nerovnováha se rozrůstá.





## Proč si močové cesty i ve zdraví zaslouží vaši pozornost

Močové cesty se z hlediska pravidelné péče často opomíjí. Ženy jim bohužel věnují svou pozornost až při potížích.

Přitom právě u žen jsou infekce močových cest velmi časté. Močová trubice je u nich mnohem kratší, má cca 4 cm, a je také velmi blízko konečníku, což umožňuje snadný průnik škodlivým bakteriím.

Dalšími rizikovými faktory jsou oslabený imunitní systém, zadržování moči, případně nemožnost úplného vyprázdnění močového měchýře.

Na zdravé močové cesty má poměrně velký vliv také sex. Zejména používání kondomů, antikoncepce, nedostatečná hygiena před a po styku dokáže přivodit nepříjemný zánět do vašeho těla.

A jak takový zánět vlastně poznáte? Infekce močových cest se projevuje nutkavým a častým močením, pálením při močení, bělavé nebo lehce krvavé moči. Objevit se také může únava, zmatenost, bolesti hlavy či horečka. Léčit však pouze obtíže, když máte dlouhodobé a opakující se záněty, je jako zakoupit si permanentku na infekci.

Potřebujete primárně odstranit příčinu, nikoliv důsledek.

Příčina může být samozřejmě různá, velmi často však jde oslabený imunitní systém, špatný pitný režim, časté zadržování moči a pravidelné špatné návyky při sexu. Pokud nezměníte chyby ve své každodenní rutině, můžete si být jistí, že se obtíže objeví znovu. A znovu. A znovu. Dokud tělo nedostane to, co postrádá.





## Zdravotní obtíže jsou důsledek, nikoliv příčina

„Hledám něco, co už zabere.“ Tuto větu slýchám velmi často. Možná až příliš často.

Když mě osloví nová klientka, ptám se, zda ji trápí nějaký problém. Obvykle ano. A obvykle už nějakou dobu.

Hledá něco, co jí pomůže. Zázračnou bylinu. A přestože bych jí ji opravdu ráda dala, žádnou takovou neznám, ani nemám.

Jen se zamyslete, jak by to vůbec mohlo fungovat? Lidské tělo je zcela úžasné, tvoří jej více než 200 kostí, 25 až 30 biliónů červených krvinek, cca 600 svalů.

A stále je toho tolik, co ani nevíme, např. do dnešního dne nevznikla kompletní neuronová struktura lidského mozku.

Když tedy takto složitý a propracovaný systém selže, nedokážete jej opravit jen jedinou náplastí.

Pokud tedy hledáte něco, co skutečně zabere na vaše obtíže, mou odpovědí je pravidelná péče o vaše zdraví.

Zdravý životní styl a prevence jsou tím správným klíčem k trvalému zdraví. Pokud budete jen léčit problémy, které přicházejí, a díky různě silným medikamentům nakonec i odcházejí, věnujete se pouze důsledku zdravotních obtíží, nikoliv příčině.

A kde hledat příčinu? Odpověď „v sobě“ vás jistě neuspokojí, i když je nasnadě. Zamyslete se nad tím, co tělu dáváte. A vezměte to pořádně ze široka.

Jaký vzduch dýcháte? Kolika cizích předmětů se za den dotýkáte? Jak se stravujete? Máte dostatek fyzické aktivity? Jste ve svém životě šťastní? Jak náročné jsou vaše dny, ať už psychicky, nebo fyzicky?

Věřte mi, takových dotazů je více než stovka. Zdánlivé banality, všednosti, kterým často nevěnujeme pozornost. Jsou však vaší součástí a silně ovlivňují vaše tělo.

Přestaňte jen lepit díry ve svém zdraví a začněte se starat o to, aby nebylo co lepit.



## Samovyšetřování prsu

Ke správné prevenci jednoznačně patří znalost vlastního těla. Tu nezískáte pouze z pohledů, ale také doteků. Právě proto by mělo být samovyšetřování prsou vaší pravidelnou rutinou. Prohmatat prsa stačí 1× za měsíc, pokud však se samovyšetřováním začínáte, doporučuje se po dobu prvního měsíce vyšetřovat prsa každý den. Jen takto je zcela poznáte a pochopíte jejich tvar.

### Jak si vyšetřit prsa

Samovyšetřování provádějte nejlépe po osprchování teplou vodou, 5. až 10. den od začátku menstruace.

Nejdříve se postavte před zrcadlo, připažte a prohlédněte si celou přední stranu hrudníku. Poté zvedněte ruce a pokračujte v pozorování. Prsa promačkejte třemi prsty krouživými pohyby a všimněte si, zda nenarazíte na pevný útvar či bulku. Vyšetřujte vždy opačnou rukou (tzn. levé prso pravou rukou).

Prohmatejte také klíční kost až k podpaží. A na závěr prsa promněte v dlaních, abyste se ujistila, že jste nic nepřehlédla.



### Čeho si všimat

Při vyšetření si všimněte nejen tvaru prsou, neobvyklých útvarů či bulek, ale také: zda jsou obě prsa stejně velká, zda mají bradavky stejnou barvu i tvar, zda kůže na prsou nezměnila barvu, zda z bradavky nevytéká tekutina.

### JAK VYŠETŘIT PARTNERA?

V rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění by měl také váš partner provést samovyšetřování varlat.

Skvělý návod, jak vyšetřit muže najdete na Loono, které se této problematice dlouhodobě věnuje.

**Více na [loono.cz](http://loono.cz).**





## Máte jen tohle tělo

Svou první návštěvu kosmetičky si budu vždy pamatovat. Vyrasila jsem k ní s poukazem, který jsem dostala jako dárek. Samotnou by mě to nena-  
padlo. Pleť jsem měla hezkou, netrápilo mě moc akné, vyrážky. Vlastně jsem  
tam šla s pocit, že je to úplně zbytečně promarněná hodina mého života.  
Ach, ta sladká nevědomost mládí.

Když se mě kosmetička zeptala, jak se odlišuji, pokrčila jsem rameny  
a řekla: „Prostě voda a mýdlo.“ Čekala jsem, že bude následovat vnučování  
produktů, ale nestalo se. Dostala jsem radu.

„Tělo nezapomíná, to neošálíte. Pamatuje si vše, co jste mu dala nebo  
nedala. Dnes je voda a mýdlo to nejjednodušší řešení. Nejlevnější, nejrych-  
lejší. A zároveň váš nejhorší návyk. Učíte se nepřemýšlet a dát tělu cokoliv,  
prostě jen najít rychlé řešení.“

A tak se razantně změnil můj úhel pohledu. Nebudu lhát, chvíli to trvalo.  
Jsem jenom člověk, dělám chyby. Stále. Někdy místo vyvážené stravy zhltnu  
chlebiček s ruským vajíčkem, někdy usnu s dcerou v náručí neodlíčená. Na-  
konec ale vždy vím to nejdůležitější.

Snažila jsem se. Nebylo mi to jedno. Nebyla jsem si jedno. Protože tohle  
tělo ještě nějakých pár let potřebuji... Hodně let, pokud možno.

*Zuzana Grygier*

Mgr. Zuzana Grygier  
certifikovaná kinezioložka





**Zuzana Grygier**  
**ZDRAVÁ ŽENA**

Odpovědný redaktor: Stanislava Kramářová

Odborný konzultant: Anna Celengová

Obálka a sazba: Mgr. Filip Starý

Fotografie a inforgrafiky: licence Pixabay, Česká asociace Sport pro všechny

Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Dotazy, připomínky a pochvaly: [dotazy@jsemzdravazena.cz](mailto:dotazy@jsemzdravazena.cz)

**Centrum ženského zdraví**

Koperníkova 696

739 61 Třinec

*provozní doba dle domluvy*

tel. 723 442 207

[www.jsemzdravazena.cz](http://www.jsemzdravazena.cz)