



# Obsah

Úvod	7
<b>Moderní doba! Jak vydržet a hlavně – JAK přežít?</b>	<b>11</b>
<b>Co je stárnutí a proč k němu dochází?</b>	<b>33</b>
Proč stárneme?	34
Co víme o stárnutí	35
Teorie příčin stárnutí	44
Hormony vládnou. Ale také léčí...	64
<b>Metabolismus a výživa v průběhu stárnutí a ve stáří</b>	<b>75</b>
Změny v průběhu stárnutí	80
Změny v činnosti orgánů zajišťujících zpracování a využití potravy	83
Efekty dlouhodobě mírně omezeného příjmu energie	93
Co se děje s orgánovými systémy v průběhu stárnutí	93
<b>Nové poznatky o vztahu výživy k degenerativním chorobám</b>	<b>97</b>
Ulcerativní kolitida	98
Poly(arthritis)	98
Menopauza	99
Osteoporóza	100
Diabetes	101
Metabolický syndrom	108
Oběhová onemocnění	109
Prostata	112



Nádorová onemocnění	124
Úbytek (atrofie) svalové hmoty a myopatie	136
Poruchy zraku	139
Poruchy nervové činnosti	139
<b>Nadváha a obezita</b>	<b>143</b>
Obezita – je to nemoc?	144
Otázky a odpovědi	148
Rady do života	152
Existují také další možnosti?	154
Dlouhodobá redukce nadváhy	157
Optimální postup redukce – použití několika „fází“	163
Doplňky výživy vhodné v průběhu redukčních diet	164
<b>Sex</b>	<b>169</b>
Speciální doplňky v podpoře sexuality	176
Co dodat ?	184
<b>Když stárne žena</b>	<b>185</b>
Výživa v období přechodu a před ním	189
<b>Když stárne muž</b>	<b>193</b>
Testosteron – to jediné, co zajímá muže?	195
Seznam využitelných bylin	206
Co a jak dělat pro podporu tvorby testosteronu?	208
<b>Rejuvenalizace – možné postupy</b>	<b>209</b>
Detoxikace	211
<b>Doplňky stravy v obraně proti stárnutí</b>	<b>225</b>
Antioxidanty	226
Další zajímavé látky	232
<b>Alkohol</b>	<b>245</b>
<b>Užitečné odkazy</b>	<b>252</b>
<b>Seznam nejdůležitější literatury</b>	<b>252</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>253</b>