
OBSAH

	Strana
Místo úvodu	9
List 1. Chvála stáří	10

MINULOST

stáří		
List 2.	O tom, proč vést řeči o stáří	15
List 3.	O osobách význačných, ač dříve narozených	18
List 4.	O názorech starých na stáří	20
List 5.	O tom, co si myslí mladí o stáří	22
List 6.	Věda o stáří a stárnutí	23
List 7.	O délce života nejen u lidí	27
List 8.	O prodloužení činného života	32
List 9.	Snové řeči o omlazení	38
List 10.	O stáří v živé přírodě	41
List 11.	O stáří v době kamenné a ještě starší	42
List 12.	O stáří ve starém Egyptě	43
List 13.	O stáří v Arábii a zemi židovské	44
List 14.	O stáří ve staré Číně	45
List 15.	O stáří ve staré Indii	46
List 16.	O stáří ve starém Řecku	47
List 17.	O stáří ve starém Římě	48
List 18.	O stáří a raných křesťanech	50

vesmír		
List 19.	O rození vesmírů	52
List 20.	O Slunci našem a oběžnici jeho	55

život		
List 21.	O životě vůbec a podvodním hlavně	59
List 22.	O životě pozemském	62

PŘÍTOMNOST

zevní prostředí a stáří

- List 24. O stáří a krajině, ale také o přizpůsobivosti, rytmech a dědičnosti 73
 List 25. O stáří v bytě a na zahrádce 81

lidské stáří a pět projevů života

- List 26. O velké pětce 86

příjem informací a odpovídání na podněty ze zevního a vnitřního prostředí

- List 27. O stárnutí mozku a nervů 88
 List 28. O proklínání stressu 94
 List 29. O duševní hygieně ve stáří 96
 List 30. O lidských smyslech 102
 List 31. O očích a ústrojí zrakovém 103
 List 32. O uších a ústrojí sluchovém 106
 List 33.—34. O ústrojí čichovém a chuťovém 109
 List 35. O kůži a ústrojích v ní 111
 List 36. O osobní hygieně dříve narozených 114
 List 37. O stáří a odívání 116
 List 38. O žlázách, hormonech a stáří 118
 List 39. O podvěsku mozkovém 119
 List 40. O šesti žlázách dalších 120
 List 41. O žlázách pohlavních 122

příjem a výdej látek ze zevního prostředí a do něj

- List 42. O dýchání a plicích 125
 List 43. O stravování a hodnocení potravin 129
 List 44. O stárnutí zažívacího ústrojí 136
 List 45. O výživě a stáří 142
 List 46. O složitostech okolo krve 149
 List 47. O srdci a jeho cévách 153
 List 48. O ústrojí močovém 158

pohyb

List 49.	O pohybovém ústrojí	161
List 50.	O práci, jež nám vrozena	168
List 51.	O sportu a stáří	172
List 52.	O stáří a volném čase	180

růst

List 53.	O růstu člověka	184
----------	-----------------	-----

rozmnožování

List 54.	O lidské pohlavnosti	189
List 55.	O ženském pohlavním ústrojí	193
List 56.	O mužském pohlavním ústrojí	196
List 57.	O lásce, přátelství, manželství a společnosti	199

zdraví a nemoci stáří

List 58.	O zdraví člověka	205
List 59.	O nemocech lidí	207
List 60.	O lékařích	214
List 61.	O člověku nemocném	217
List 62.	O prevenci, čili předcházení chorobám stáří	219
List 63.	O hygieně stáří, včetně režimu dne	221
List 64.	O užívání léků ve stáří	223
List 65.	O operacích starců	226
List 66.	O rehabilitaci dříve narozených	227

choroby velké pětky a stáří**poruchy v příjmu a výdeji informací**

List 67.	O stařeckých narkomaniích	229
List 68.	O nadváze a jejím opaku	230
List 69.	O alkoholu a stáří	235
List 70.	O tabakismu ve stáří	240
List 71.	O jiných narkomaniích	246
List 72.	O sebevraždách a jiných duševních poruchách stáří	247
List 73.	O stařeckém spaní	249
List 74.	O stařecké alergii	251

choroby příjmu a výdeje látek ze zevního prostředí a do něj

- List 75. O nakažlivých chorobách a stáří 253
List 76. O zácpě a dalších poruchách zažívání 257

choroby z nedostatku pohybu

- List 77. O předčasném kornatění tepen 260
List 78. O vysokém tlaku krve 264
List 79. O nedokrevnosti srdečního svalu 268
List 80. O postižení mozkových tepen 271
List 81. O žilách zlatých a křečových 273
List 82. O cukrovce dříve narozených 274
List 83. O postižení pohybového ústrojí 277
List 84. Navíc něco o úrazech a stáří 279

poruchy růstu

- List 85. O nádorovitém růstu 282

BUDOUCNOST

závěr života

- List 86. O nejstarších zdůvodněních nezbytnosti umírání 291
List 87. O nedávných názorech na smrt 293
List 88. O dnešních názorech na ukončení života 295
List 89. O úmrtnosti nejčastějšími chorobami 298
List 90. O strachu ze smrti 300
List 91. O poslední pomoci člověku 302
List 92. O zatažení opony 304

jak dál

- List 93. O úloze společnosti a rodiny 307
List 94. O tom, co vy sami 312
List poslední O hvězdném prachu 313