

OBSAH

ÚVOD	7
JAKÝM ZPŮSOBEM SE SNAŽILI LIDÉ DŘÍVĚJŠÍCH DOB UCHOVAT SI MLÁDÍ A PRODLOUŽIT SI ŽIVOT	8
LZE SE DOŽÍT ROKU 3000?	13
CO DNES VÍME O DLOUHOVĚKOSTI?	14
OBJEVY V LÉKAŘSKÝCH VĚDÁCH, JEŽ NEJVÍCE PŘÍSPĚLY K PRODLOUŽENÍ ŽIVOTA	18
ZÁSADY PRODLOUŽOVÁNÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA	22
Význam tělesného pohybu pro zdraví	36
Pravidelný duševní odpočinek	37
Stres je náš nepřítel - jak se ho zbavit?	44
Škodlivé návyky	45
Otužování	48
Tajemství jógy	50
Co je to akupunktura?	51
Masáže	51
Preventivní prohlídky	52
LÉČIVÉ BYLINY	53
Abecední seznam nejpoužívanějších léčivých rostlin	57
KTERÉ CHOROBY NÁM NEJČASTĚJI ZKRACUJÍ ŽIVOT?	68
Kornatění cév	68
Nádorová onemocnění	73
Vysoký krevní tlak	87
Cukrovka	91
Otylost	93
Úrazy	96
Chraňte se před AIDS!	100
JAK SNIŽOVAT NEBEZPEČÍ VZNIKU CHOROB	102
UŽÍVÁNÍ LÉKU VE STÁŘÍ	128
ANI VE STÁŘÍ SE NEBOJTE PŘÍPADNĚ OPERACE	129
NA ČEM ZÁVISÍ ZDRAVOTNÍ STAV A DĚLKA NAŠEHO ŽIVOTA?	129