

OBSAH

List 1. Chvála stáří

Část první

Život a stárnutí

- List 2. Život — zdraví — zdravotvěda
 3. Hmota — život — čas
 4. Stáří a živá příroda
 5. Stáří a člověk doby kamenné
 6. Stáří a starý Egypt
 7. Stařec mezi Araby a Židy
 8. Stáří ve staré Číně
 9. Stařec ve staré Indii
 10. O stáří ve starém Řecku
 11. Stáří a starý Řím
 12. Stáří sami o sobě
 13. Mladí o stáří
 14. Stařec a lidé dneška
 15. Věda o stáří a stárnutí
 16. O délce života zvířat a lidí
 17. O prodloužení života
 18. Jak urychlit či zpomalit stárnutí
 19. Řeč o omlazení
 20. První přestávka

Část druhá

Život ve stáří

- List 21. Stáří a půda
 22. Stáří — klíma — rostliny — krajina
 23. Stáří — byt — zahrada — zvíře
 24. Stáří a oděv
 25. Stáří a výživa
 26. Duševní hygiena a stáří
 27. Osobní hygiena ve stáří
 28. Stáří a stolice
 29. O denním režimu dříve narozených
 30. Práce a stáří
 31. Sport ve stáří
 32. Stáří a rekreace
 33. Stáří a druhé pohlaví
 34. Stáří a kouření
 35. Stáří, alkohol a jiné jedy
 36. Stáří a spánek
 37. Druhá přestávka

Část třetí

Ochrana před časným stárnutím ústrojí

Slovo úvodem

- List 38. O stárnutí lidských ústrojí a jeho zpomalení
39. Předcházení předčasnému stárnutí svalů
40. Předcházení předčasnému stárnutí srdce a cév
41. Předcházení předčasnému stárnutí krvetvorby
42. Předcházení předčasnému stárnutí dýchacího ústrojí
43. Předcházení předčasnému stárnutí mozku a nervů
44. Předcházení předčasnému stárnutí lidských smyslů
45. Zrak
46. Sluch
47. Čich a chuť
48. Jiné smysly
49. Předcházení předčasnému stárnutí žláz s vnitřním vyměšováním
50. Podvěsek mozkový
51. Šišinka
52. Brzlík
53. Štítná žláza
54. Příštítná tělíska
55. Slinivka břišní
56. Nadledviny
57. Pohlavní žlázy
58. Vaječníky
59. Varlata
60. Předcházení předčasnému stárnutí zažívací soustavy
61. Dutina ústní
62. Jícen, žaludek, dvanáctník
63. Játra a látková přeměna
64. Slinivka břišní
65. Tenké a tlusté střevo
66. Předcházení stárnutí močového měchýře
67. Předcházení předčasnému stárnutí podpůrného a pohybového ústrojí
68. Předcházení časnému stárnutí kůže a jejích součástí
69. Poslední slova části třetí

Část čtvrtá

Předcházení nejčastějším chorobám stáří

- List 70. Znovu o člověku — nemoci — stáří
71. Stáří a horečka
72. Pracovní neschopnost — uzdravování — rehabilitace
73. Předcházení nemocem z nedostatku pohybu

74. Vyhnout se nadváže nebo podváže?
75. O kornatění tepen
76. O nedostatečném prokrvení srdečního svalu
77. O zvýšení krevního tlaku
78. O cévních a jiných poruchách mozkové tkáně
79. Sebevraždy
80. Předcházení poruchám spánku
81. Ještě o některých cévních chorobách
82. O předcházení cévním chorobám
83. Předcházení cukrovce starších osob
84. Předcházení nemocem podpůrného a pohybového ústrojí
85. O některých dalších nemocech vyššího věku, hlavně o zhoubných nádorech a jejich předcházení
86. Předcházení chorobám plíc
87. Předcházení stařeckým chorobám očí
88. Předcházení stařecké hluchotě
89. Jak předcházet zácpě
90. Předcházení neúspěšným operacím
91. Předcházení úrazům ve stáří
92. Léčení — léky — lékárnička starších osob
93. Přestávka třetí

Část pátá

Umírání a smrt

- List 94. Nejstarší zdůvodnění nezbytnosti umírání
95. Názory na smrt nepříliš dávne
 96. Moderní pohled na ukončení života
 97. Úmrtnost nejčastějšími chorobami
 98. Strach ze smrti
 99. Poslední pomoc člověku
 100. Umírání — poslední zážitek života
 101. Přestávka čtvrtá
 102. Péče o tělo a duši zesnulé osoby
 103. Odstraňování mrtvé osoby
 104. Dům a poslední věci nebožtíka
 105. Život posmrtný a věčný
 106. Zoufalství pozůstalých
 107. Přestávka pátá
- Listy skoro poslední — Jak dál
108. Jak dál my sami
 109. Jak dál v rodině
 110. Jak dál ve společnosti
 111. Závěr
- Písemnictví
Obsah