

---

## OBSAH

ÚVOD . . . . .	11
OMLAZOVACÍ PROSTŘEDKY A METODY POUŽÍVANÉ OD STAROVĚKU AŽ DO NAŠICH ČASŮ . . . . .	13
Kouzelné byliny . . . . .	13
Koupele královny Kleopatry . . . . .	14
Prodlužování života a omlazování lidskou krví . . . . .	15
Tajemný lék císaře Marka Aurelia . . . . .	16
Koření jako omlazovací prostředek . . . . .	16
Elixír profesora Willanovana . . . . .	17
Baconova metoda prodlužování života . . . . .	18
Elixír doktora Lehensteina . . . . .	18
Paracelsův elixír života . . . . .	19
Ostrůvek věčného mládí . . . . .	20
Elixíry hraběte Saint-Germain . . . . .	20
Pilulky hraběte Cagliostra . . . . .	22
Hufelandova metoda prodlužování života . . . . .	24
Omlazovací metoda Brown-Séguarda . . . . .	25
Omlazovací prostředky na začátku 20. století . . . . .	26
Omlazovací operace Johna Huntera . . . . .	28
Steinachovy omlazovací operace . . . . .	29
Varonovovy omlazovací operace . . . . .	31
Metoda profesorky Aslanové . . . . .	31
Vitamíny jako omlazovací prostředky . . . . .	32
Lze se dožít roku 3000? . . . . .	33
Tajemná Rauwolfia serpentina . . . . .	35
Věčné přání . . . . .	35
CO DNES VÍME O DLOUHOVĚKOSTI . . . . .	37
Co víme o dlouhověkosti rostlin? . . . . .	37
Co víme o dlouhověkosti zvířat? . . . . .	38
Žili v dávných dobách skutečně dlouhověcí lidé? . . . . .	39
Je dlouhověkost dědičná? . . . . .	42
Prodlužuje se délka lidského života? . . . . .	43
OBJEVY V LÉKAŘSKÝCH VĚDÁCH, JEŽ NEJVÍCE PŘÍSPĚLY K PRODLUŽOVÁNÍ ŽIVOTA . . . . .	45
Kdo první spatřil bakterie? . . . . .	45
Vítězství nad morem . . . . .	48
Vítězná bitva se vzteklinou . . . . .	52
Malomocenství již není metlou lidstva . . . . .	55

Přemožitelé žluté zimnice . . . . .	59
Boj s tuberkulózou . . . . .	63
Zachránce matek . . . . .	66
Tajemství cukrovky . . . . .	73
Přijíce již není smrtelnou nemocí . . . . .	77
Vítězství nad dětskou obrnou . . . . .	82
Zkrocení malárie . . . . .	85
Zánět plic již není smrtelným onemocněním . . . . .	90
Krevní transfúze zachraňují život . . . . .	94
Jak byl vynalezen přístroj k měření krevního tlaku? . . . . .	99
Co se očekává od transplantací? . . . . .	102
Všichni lidé mají možnost se řádně léčit . . . . .	106

#### JAK LIDÉ V DŘÍVĚJŠÍCH DOBÁCH STONALI A CO JIM

ZKRACOVALO ŽIVOT . . . . .	108
Ludwig van Beethoven . . . . .	109
Karel Havlíček Borovský . . . . .	113
Emma Destinová . . . . .	116
Antonín Dvořák . . . . .	120
Fryderyk Chopin . . . . .	123
Hana Kvapilová . . . . .	126
Wolfgang Amadeus Mozart . . . . .	129
Božena Němcová . . . . .	132
Josef Slavík . . . . .	135
Jaroslav Vrchlický . . . . .	138
Jiří Wolker . . . . .	142
Nač umírají lidé dnes? . . . . .	145

• ZÁSADY SPRÁVNĚ MODERNÍ ŽIVOTOSPRÁVY . . . . .	147
Péče o čistotu pokožky . . . . .	147
Správná výživa . . . . .	150
Pestrá čili rozmanitá strava . . . . .	151
Výživová hodnota stravy . . . . .	151
Základní čili hlavní živiny . . . . .	152
Vitamíny . . . . .	154
Nerostné látky a jejich význam pro zdraví . . . . .	157
Hrubá vláknina . . . . .	159
Význam tělesného pohybu pro zdraví . . . . .	159
Kdy, kde a jak dlouho chodit . . . . .	161
Nejvhodnější druhy tělesného pohybu . . . . .	162
Pravidelný duševní odpočinek . . . . .	163
Umíte správně spát? . . . . .	164
Jak vzniká spánek? . . . . .	164
Co člověk potřebuje k vydatnému spánku? . . . . .	165
Jak dlouho se má spát? . . . . .	166
Nedělá vám potíže usínání? . . . . .	166
Přejete si odstranit chrápání? . . . . .	167

Jak si máte počínat, chcete-li dobře spát . . . . .	168
Jak nejlépe trávit dovolenou? . . . . .	168
Máte již svého koníčka? . . . . .	170
Co dnes lékařská věda ví o škodlivých návycích . . . . .	176
Kouření cigaret . . . . .	176
Nadměrné požívání alkoholu . . . . .	178
Nadměrné užívání léků . . . . .	179
Otužování . . . . .	180
Je slunění užitečné pro upevňování zdraví? . . . . .	181
Je užitečná sauna? . . . . .	182
Tajemství jógy . . . . .	183
Co je to akupunktura? . . . . .	184
Masáže . . . . .	185
Léčivé byliny . . . . .	186
Co musí mít sběratel léčivých rostlin na paměti . . . . .	187
Sušení léčivých rostlin . . . . .	188
Úprava léčivých rostlin . . . . .	189
Účinek léčivých rostlin . . . . .	190
Abecední seznam nejpoužívanějších léčivých rostlin . . . . .	191
4 JAK SE CHRÁNIT PŘED CHOROBNÝMI STAVY, KTERÉ NEJVÍCE ZKRACUJÍ LIDEM ŽIVOT? . . . . .	205
Nádorová onemocnění . . . . .	205
Co víme o nádorech? . . . . .	206
Nezhoubné nádory . . . . .	206
Zhoubné nádory . . . . .	207
Známe příčiny vzniku zhoubných nádorů? . . . . .	207
Je rakovina nemocí moderní doby? . . . . .	209
Zvyšuje se výskyt rakoviny? . . . . .	210
Je rakovina dědičná? . . . . .	211
Je rakovina nakažlivá? . . . . .	212
Varovná znamení při vzniku rakoviny . . . . .	213
Pro cenný pocit jistoty . . . . .	214
Je rakovina opravdu vyléčitelná? . . . . .	220
Co je to předrakovinový stav? . . . . .	221
Vyléčí se někdy rakovina sama? . . . . .	221
Jak tedy se lze chránit před vznikem rakoviny? . . . . .	222
Předčasné kornatění cév . . . . .	223
Existovalo předčasné kornatění cév již ve starověku? . . . . .	224
Známe příčiny kornatění tepen? . . . . .	224
Co dnes víme o cholesterolu? . . . . .	225
Je kornatění cév dědičné? . . . . .	225
Které chyby v životosprávě podporují vznik předčasné arterio- sklerózy? . . . . .	226
Které orgány lidského těla bývají postiženy nejčastěji? . . . . .	227
Jak se chránit před arteriosklerózou? . . . . .	229
Vysoký krevní tlak . . . . .	230
Co je to normální krevní tlak? . . . . .	230

Co je to vysoký krevní tlak a jaké jsou jeho příčiny? . . . . .	231
Jakými příznaky se většinou projeví vysoký krevní tlak? . . . . .	232
Podporuje přesolování jídel vznik vysokého krevního tlaku? . . . . .	232
Jak lze předcházet vzniku vysokého krevního tlaku? . . . . .	233
Cukrovka . . . . .	234
Je cukrovka dědičná? . . . . .	235
Proč vzniká cukrovka? . . . . .	235
Jak lékaři zjišťují onemocnění cukrovkou? . . . . .	236
Dokáže člověk sám poznat, že je nemocen cukrovkou? . . . . .	236
Může se člověk chránit před vznikem cukrovky? . . . . .	236
Jak si má počínat občan, u něhož již cukrovka vznikla? . . . . .	237
Otylost a jak se jí zbavit . . . . .	238
Jaká je správná hmotnost lidského těla? . . . . .	238
Jaké bývají příčiny vzniku otylosti? . . . . .	239
Může být otylost dědičná? . . . . .	240
Chcete se zbavit nadměrné hmotnosti? . . . . .	240
Co jsou to redukční diety? . . . . .	242
Sebevraždy také zkracují lidské životy . . . . .	243
Jak vznikla první stanice telefonní pomoci? . . . . .	244
Co je to naše „linka důvěry“? . . . . .	244
Úrazy . . . . .	245

<b>KTERÉ CHOROBY NEJČASTEJI ZTRPČUJÍ LIDEM ŽIVOT A JAK LZE SNIŽOVAT NEBEZPEČÍ JEJICH VZNIKU . . . . .</b>	<b>247</b>
Vřed žaludku . . . . .	247
Vřed dvanáctníku . . . . .	249
Žlučové kaménky . . . . .	250
Zácpa . . . . .	251
Hemoroidy . . . . .	253
Revmatická onemocnění . . . . .	253
Vleklý kloubní hostec . . . . .	253
Tuhnutí páteře čili Bechtěrevova nemoc . . . . .	255
Dna . . . . .	255
Degenerativní změny v kloubech (artrózy) . . . . .	255
Svalový revmatismus . . . . .	257
Lze revmatickým nemocem předcházet? . . . . .	258
Bolesti v zádech způsobené poruchami páteře . . . . .	258
Jak si má počínat člověk, který již trpí bolestmi od páteře? . . . . .	261
Bolesti hlavy . . . . .	263
Bércový vřed . . . . .	264
Jak vzniká bércový vřed? . . . . .	265
Je možno zabránit vzniku bércového vředu? . . . . .	266
Plísňová onemocnění nohou . . . . .	267
Jak se chránit před plísňovými chorobami? . . . . .	269
Potíže při močení . . . . .	270
Močové kaménky . . . . .	272
Chřipka . . . . .	273
Parodontóza . . . . .	275

---

Zubní kaz a ochrana před ním . . . . .	276
Zlomeniny krčku stehenní kosti a jak jim předcházet . . . . .	277
Tři užitečné potřeby pro zdraví . . . . .	279
DOSLOV . . . . .	281
LITERATURA . . . . .	282