

## OBSAH

Předmluva

### **Co je to stárnutí? Stáří radosti nepřidá**

Kůže

Vlasy

Svaly

Kosti a klouby

Srdce a cévy

Plíce

Zažívací ústrojí

Močové ústrojí

Pohlavní ústrojí

Nervový systém

Smyslové orgány

### **„Život začíná po čtyřicítce“**

### **Nástrahy na cestě ke spokojenému stáří**

Nemoci po čtyřicítce

Nemocné srdce

Arterioskleróza

Náhlá smrt

Angina pectoris

Mozková mrtvice

Přerušované kulhání

Vysoký krevní tlak

Srdce slábne

Tloušťáci, pozor!

A co žaludek?

Vředová nemoc

Přízrak rakoviny

Nemoc starších mužů

Revmatismus

Potíže se stolicí

Ach, ty hemoroidy

**Braňme se stárnutí**

Základem je hygiena  
Co, kolik a jak jíst  
Práce a odpočinek  
Sportem ke zdraví  
Je to smutné, ale nedá se nic dělat  
Ještě slovíčko o humoru