

# Obsah

Předmluva . . . . .	5
Co je to stárnutí? . . . . .	9
Stáří radosti nepřidá . . . . .	20
Kůže . . . . .	20
Vlasy . . . . .	22
Svaly . . . . .	23
Kosti a klouby . . . . .	24
Srdce a cévy . . . . .	25
Plíce . . . . .	27
Zaživací ústrojí . . . . .	27
Močové ústrojí . . . . .	29
Pohlavní ústrojí . . . . .	29
Nervový systém . . . . .	30
Smyslové orgány . . . . .	31
„Život začíná po čtyřicítce“ . . . . .	33
Nástrahy na cestě k spokojenému stáří . . . . .	39
Nemoci po čtyřicítce . . . . .	39
Nemocné srdce . . . . .	41
Náhlá smrt . . . . .	43
Angina pectoris . . . . .	46
Jak předcházet infarktu srdečního svalu a angině pectoris? . . . . .	47
Vysoký krevní tlak . . . . .	48
Srdce slábne . . . . .	54
Tloušťci, pozor! . . . . .	56
A co žaludek? . . . . .	62
Vředová nemoc . . . . .	69
Příznak rakoviny . . . . .	71
Nemoc starších mužů . . . . .	78
Revmatismus . . . . .	82
Potíže se stolicí . . . . .	87
Ach, ty hemoroidy . . . . .	89
Braňme se stárnutí . . . . .	92
Základem je hygiena . . . . .	92
Co, kolik a jak jíst . . . . .	100
Práce a odpočinek . . . . .	114
Sportem ke zdraví . . . . .	121
Je to smutné, ale nedá se nic dělat . . . . .	127
Ještě slovíčko o humoru . . . . .	129