

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
MUŽ BUDOUCNOSTI	9
Muž v roce 2050 – Pohled do naší budoucnosti	9
Všichni umíráme příliš brzy.....	9
Klíč se nachází v hormonech.....	10
Přechod u mužů.....	11
Omlazen o 20 let.....	11
Čtyři fáze života.....	12
Dožijte se sto dvaceti let.....	13
Muži budoucnosti.....	14
Rozluštění genomu.....	20
Podvádíme přírodu.....	21
KLIMAKTERIUM U MUŽŮ	22
Faktory stárnutí – Muž, slabé pohlaví	22
Telomeráza: Jak lze učinit lidské buňky nesmrtelné.....	22
Moderní obraz Doriana Graye.....	23
Tajemství stárnutí.....	24
Neduhy stáří u mužů.....	25
Den, kdy zemřel Hussain Shadli.....	27
Proč žijí ženy déle.....	28
<i>Deset nejčastějších příčin pro pobyt u klinicky ošetřovaných mužů v Rakousku</i>	28
Nevýhodu je třeba hledat v chromozomech.....	30
Hon na pramen věčného mládí.....	31
Přechod u mužů – Jeden mýtus je rozbit	32
Andropauza může začít již ve třiceti letech.....	33
Dábelský kruh klimakteria.....	33
Pocit permanentního vyčerpání.....	35
Andropauza není krize středního věku.....	36
Objev andropauzy před dvěma sty lety.....	36
Špatný image sexuálních hormonů.....	37
Test andropauzy – Nacházíme se v mužském klimakteriu	38
<i>Skóre středního věku: váš osobní kontrolní test</i>	39

HORMONÁLNÍ REVOLUCE	41
Příběh hormonů – Jak hormony řídí celý náš život	41
Pionýr hormonálního výzkumu pocházel z Rakouska.....	41
Revoluce hormonů.....	43
Dějiny mužských hormonů.....	44
Objev hormonů.....	47
Hormony – e-maily těla.....	47
Informační kanál mezi orgány.....	48
Jaké hormony existují?.....	49
Rozdělování hormonů podle prekurzorů.....	51
Působení volných hormonů v těle.....	52
Princip druhých posílů.....	52
Mužské hormony.....	53
Proč stárneme – Stárnutí jakožto hormonálně řízený proces	54
Nerovnováha hormonů.....	54
Čtyři možné příčiny stárnutí.....	55
Hormonální faktory stárnutí.....	55
Účinná látka v aspirinu.....	57
Proč eikosanoidy nelze nahradit.....	58
Oba pilíře programu proti stárnutí.....	60
Strach z hormonů je neodůvodněný.....	60
Testosteron, mužský hormon – Kdy je muž mužem	61
Sexuální diferenciací začíná v mateřském lůně.....	63
Jak působí testosteron v mužském těle?.....	64
Jak dělá aromatáza z testosteronu estrogen.....	64
Testosteronová substituční terapie testosteronem u mužů – revoluční vynález.....	66
Jak může testosteron aktivovat v prostatě rakovinové buňky.....	69
Sex je pro mužské tělo elixírem života.....	69
Mužské pohlavní hormony.....	70
Estrogeny u mužů – Co vyvolávají v muži ženské hormony	71
Musí být bible přepsána?.....	71
Možek jako gigantická hormonální dílna.....	71

Estrogen je důležitý pro mužskou potenci.....	72
Estrogen, jakožto ochrana před srdečním infarktem a osteoporózou.....	73
Bez receptorů jsou muži ztraceni.....	74
Proč se muži ve stáří stávají ženštějšími.....	74
Všechno záleží na rovnováze.....	74
První prototyp estrogenu pro muže.....	75
Pohlaváři z DDR a estrogenní terapie.....	76
Lze ještě zachránit Pavarottiho?.....	77
<i>Estrogeny u mužů</i>	77
DHEA – energetický hormon – Protihráč	
<i>stárnutí</i>	78
Dehydroepiandrosteron – hormon mužské síly.....	78
Jak v těle vzniká DHEA?.....	80
Jak DHEA působí u mužů?.....	81
Lze prostřednictvím DHEA potírat AIDS?.....	81
Terapie pomocí DHEA – příliš mnoho je vždy špatné.....	82
<i>Energetický hormon DHEA</i>	83
Melatonin a serotonin – Hormony	
<i>dlouhověkosti</i>	83
MELATONIN – HORMON PROTI	
STÁRNUTÍ	83
Melatonin prodlužuje život.....	84
Melatonin jako antioxidant.....	85
Melatonin proti časovému posunu.....	86
Správné dávkování.....	87
Varování.....	87
SEROTONIN – HORMON ŠTĚSTÍ	88
Serotonin jako antidepresivum.....	89
Štěstí přichází z čokolády.....	89
Nežádoucí účinky.....	90
Růstový hormon – Protihráč stárnutí	90
Všudypřítomný hormon – od imunitní ochrany až po krevní tlak.....	91
Růstový hormon existuje jen několik minut.....	92
„Skokan“, ale působí.....	93
Nežádoucí vedlejší účinky.....	94
<i>Superhormon HGH</i>	94

Hormon štítné žlázy – Regulátor organismu	95
Jak funguje štítná žláza.....	95
Zvýšená a snížená činnost štítné žlázy.....	96
Proč má naše tělo 36,8°C.....	97
Je moje štítná žláza ještě v pořádku?.....	98
Co může doktor udělat?.....	98
Fytohormony – Zázračné léky přírody	100
Od sedmikrásky k Romeovi.....	100
Fytoestrogeny v sóji a jeteli červeném.....	102

MAXIMALIZOVAT MUŽNOST..... 104

Věčně potentní – Sex – erotika – hormony	104
Každý druhý muž má poruchy potence.....	104
Proč již „nejlepší přítel“ nestojí?.....	105
<i>Léky, které mohou poškodit vaši potenci</i>	105
Co se děje v těle, když muž nemůže.....	106
Erekční poruchy	106
Co činí penis tvrdým jako ocel?.....	107
Viagra – magický prášek.....	107
Viagra pomáhá také cukrovkářům.....	109
Jak vhodná je Viagra?.....	110
Jak se Viagra užívá?.....	111
Které přípravky mě činí potentním?.....	111
Přírodní přípravky podporující potenci.....	112
Injekce do penisu.....	115
Vakuovací pumpa a implantáty do penisu.....	115
<i>Jak zůstat věčně potentní</i>	115

Správná výživa – První krok ke zdravému životu..... 116

Muž je tím, co jí.....	117
Víte vůbec, co jíte?.....	117
Jíte správně?.....	119
<i>Test</i>	120
Vaše osobní energetická bilance.....	122
Jak můžete žít zdravěji.....	123
Zelenina nebo tablety?.....	128
Jaké vitaminy potřebuje jaký muž.....	129
Vitaminy jako antioxidanty.....	129
Vitaminy jako prevence proti rakovině.....	130
<i>Fit díky vitaminům – doporučená denní dávka pro muže</i>	131

Jídlo jako medicína budoucnosti.....	132
Pozvolná nadváha a její následky.....	133
Moje ideální váha.....	133
Pět rad pro správné hubnutí.....	135
Existují pro muže zázračné prášky na zhubnutí?.....	137
<i>Deset tipů pro zdravou výživu.....</i>	<i>138</i>
Fit pro život – Více síly pro mužské tělo.....	138
Bez pohybu vystavujeme svůj život nebezpečí.....	140
<i>Diesel versus GTI: normální srdce proti srdci sportovce.....</i>	<i>142</i>
Sport přináší větší potěšení ze sexu.....	143
Aerobní versus anaerobní cvičení.....	145
<i>Život znamená pohyb.....</i>	<i>145</i>
Tvrdsí cvičení není nutně lepší.....	145
Pět pravidel správného začátku.....	148
Co znamená být fit? Správná metodika cvičení.....	149
Nová chuť běhat.....	151
Jogging nebo běh?.....	152
<i>Tip pro muže, kteří nemají čas.....</i>	<i>154</i>
Duševní kondice – Tak využíváte mozkový potenciál.....	154
Po stopách inteligence.....	155
Mozek – centrum našeho života.....	156
Estrogen pomáhá proti Alzheimerově nemoci.....	157
Struktura mozku.....	159
Tak bude vaše mysl fit.....	161
Duše a tělo tvoří jednotu.....	162
Jogging pro mozek.....	163
<i>Kontrolní test výkonnosti vašeho mozku.....</i>	<i>164</i>
Cvičební metody.....	164
Jak je má mysl zdravá?.....	166
<i>Co byste měli vědět o výkonnosti mozku.....</i>	<i>167</i>
Jak můžete překonat stres – Strategie proti epidemii třetího tisíciletí.....	174
Druhy stresu.....	176
Stres z lékařského hlediska.....	177
Stres je zabiják partnerství.....	182
Jaký jsem stresový typ?.....	183
Patnáct nejúčinnějších metod proti stresu.....	184

Stupnice stresu,.....	186
Dvacet nejčastějších provinění na svém čase.....	188
Při akutním stresu.....	195
Tipy proti stresu.....	197

MUŽSKÁ TRÁPENÍ – MUŽSKÉ BOLESTI.....198

Rizikový faktor cholesterol – Jaká nebezpečí

<i>mužům přináší</i>	198
Co to cholesterol vůbec je.....	198
Dobří a špatní.....	199
Ideální hladina cholesterolu u mužů.....	200
Podoby nemoci.....	201
Taktο můžete bojovat proti zvýšeným hodnotám cholesterolu – <i>a předcházet tak srdečnímu infarktu</i>	203

Motor života – Srdce a jeho zvláštnosti.....204

Životní motor našeho systému.....	205
A ona otevřela jeho hrudní koš na podlaze baru.....	206
Místo, kde vzniklo moderní srdeční lékařství.....	208
Arterioskleróza: Zánět má na svědomí mozkovou mrtvici.....	209
Rané varovné signály.....	210
<i>Pozor! Symptomy srdečního infarktu</i>	211
<i>Jakému riziku jste vystaveni?</i>	212
Otázka pravděpodobnosti.....	231
Rizikový faktor kouření.....	214
Tuky – špatný doping pro srdce.....	215
Omega-3-mastné kyseliny představují prevenci proti srdečnímu onemocnění.....	217
Aspirin – má se denně užívat?	217
Jak lze snížit riziko infarktu při cvičení.....	218
Srdeční infarkt při sexu – mýtus nebo nebezpečí?.....	219
Faktor pondělí.....	220
Zázračný prostředek Viagra.....	220
Příliš mnoho kávy a její působení.....	222
Alkohol – francouzský paradox.....	222
Nejdůležitější otázka: Žijete zdravě s ohledem na své srdce?.....	223
Virtuální srdce.....	224
<i>Srdce motor života</i>	224

Pod tlakem – Vysoký krevní tlak – tichý nepřítel	225
130/85 mm/Hg je nová normální hodnota pro dospělé.....	226
Kdy je třeba jednat.....	226
Biorytmus krevního tlaku.....	227
V devadesáti pěti procentech případů nejsou příčiny známý.....	228
Znamé rizikové faktory vysokého krevního tlaku.....	228
Pacienti s vysokým krevním tlakem chrápou.....	230
Vysoký krevní tlak – smrtelná past.....	230
Co dělat při hypertonii.....	232
Zdravá výživa snižuje krevní tlak.....	232
Mužská záležitost – Žádný falešný stud při problémech	234
ZÁSOBÁRNA SPERMII A PROSTATA	234
Jak prostatický sekret chrání spermie.....	234
Jak nebezpečná je zvětšená prostata?.....	236
Sex po operaci prostaty.....	240
Nemoci prostaty.....	241
VARLATA – SÍDLO MUŽNOSTI	242
Sperma jako zdroj energie.....	243
Co znamenají barvy ejakulátu.....	243
Nemoci varlat.....	244
Na cestě ke konečné stanici – Riziko alkoholu a nikotinu pro muže	249
Již v bibli lidé sahalí po alkoholu.....	249
Pivo a kořalka zvyšují riziko rakoviny.....	251
Jsem závislý na alkoholu?.....	252
Test alkoholismu.....	253
První pomoc při kocovině.....	255
POSLEDNÍ KAPKA – NEBEZPEČÍ NIKOTINU	256
Stop smoking!.....	257
Nové možnosti.....	258
Tipy a triky při odvykání na nikotin.....	259
Tichý zabiják – Rakovina a její včasné odhalení	259
Jako dvacetiletí budeme vědět, zda zemřeme v padesáti.....	260
Budoucnost diagnostiky: genová analýza v notebooku.....	262
Mužská rakovina a její záludnosti.....	262
Včasné odhalení: Co mohu dělat?.....	264

Diagnóza: Rakovina.....	265
1. Rakovina plic.....	266
2. Rakovina prostaty.....	271
3. Rakovina střev.....	273
Nové způsoby prevence proti rakovině.....	277
Velmi kontroverzní téma: Alternativní metody léčby rakoviny.....	279
<i>Deset pravidel proti rakovině.....</i>	281
Nový útok na muže – Osteoporóza, mužské trápení 21. století.....	281
Estrogen: hormon na hustotu kostí.....	282
Mušská kostra.....	283
Kostra jakožto věčné staveniště – o přestavbě kostí v mužském těle.....	285
Souhra hormonů.....	285
Příznaky osteoporózy u mužů.....	286
Správná prevence.....	288
Budoucnost: Analýza rizik prostřednictvím genové techniky.....	289
Hlavu vzhůru – Co můžete dělat proti vypadávání vlasů a lysině.....	289
Pomocí aromaterapie a genové terapie proti lysině.....	290
Mohou za to geny.....	291
Má lysina – žádný problém.....	292
Strategie proti vypadávání vlasů.....	294
Co skutečně pomáhá proti vypadávání vlasů.....	294
Prášek proti vypadávání vlasů – zázrak nebo humbuk?.....	295
Vlasové implantáty.....	297
<i>Tipy pro vaše vlasy.....</i>	297
Chrápání jako zdravotní riziko – Jak bojovat proti nočnímu rušení.....	298
Co způsobuje chrápání.....	298
Představují hormony příčinu chrápání?.....	299
Víte vlastně, jak spíte?.....	300
První pomoc při chrápání.....	300
<i>Test při chrápání.....</i>	301
Syndrom obstruktivní spánkové apnoe.....	301

Temnota obestírající duši – Deprese mužů	303
Na světě trpí depresí přes sto padesát milionů lidí.....	304
Muž v přechodu a deprese.....	305
Jak deprese vzniká?.....	306
Příčiny depresí.....	308
Deprese je nemoc.....	308
Test: Jsme depresivní?.....	310
Malý rozdíl.....	311
Východisko z deprese.....	312
Pozor: Signály z těla – Správná prevence pro <i>dlouhý život</i>	313
Muži nevěnují zdraví pozornost.....	320
Kdy a jak provádět kontrolu?.....	320
Správný pacient.....	320
Váš lékařský rodokmen.....	321
Pracovat zdravě jen polovinou života.....	321
Deset tipů pro užívání léků.....	322
VÍTĚZSTVÍ NAD STÁŘÍM	323
O padesát let starší generace – Návrat <i>zralého muže</i>	323
The New Generation.....	323
Jak zůstat mladým navzdory stárnutí?.....	324
Koncept pro úspěšné stárnutí.....	325
Tři faktory úspěšného stárnutí.....	326
Mužský doktor budoucnosti – Komplexní <i>prevence pro muže</i>	327
Je typicky mužským doktorem žena?.....	328
Nedostatečná lékařská péče.....	329
Vymírají muži?.....	330
Deset zlatých pravidel proti stárnutí – <i>Jak úspěšně stárnout</i>	331
Deset zlatých pravidel vlastní zodpovědnosti.....	332