

Obsah

Úvod	7
1. Co je to stárnutí?	10
<i>Kdy začíná stárnutí? (10) – Čím člověk stárne? (13) – Buňky našeho života (15) – Kdo stárne? (20) – Jak staří bychom mohli být? (24)</i>	
2. Jak povzbudit svůj organismus	27
Správné věci na talíři	27
<i>Jak správně jíst? (28) – Nadváha (28)</i>	
<i>Jak špatná výživa ovlivňuje zdraví</i>	37
<i>Poruchy látkové výměny (38) – Arterioskleróza a srdeční infarkt (47) – Mozková mrtvice (53) – Cukrovka (diabetes) (57) – Zvýšené hodnoty kyseliny močové (dna a hyperurikemie) (58) – Onemocnění jater a slinivky břišní (60) – Žlučové kameny (61) – Karcinom tlustého střeva a divertikulóza (výchlípky tlustého střeva) (62) – Karcinom prsu (63)</i>	
3. Jak se vám líbí vaše tělo?	67
Tělesná kondice a příjemný pocit	68
<i>Tělesná kondice i pro „kancelářské krysy“ (73)</i>	
Péče o tělo	78
<i>Není pot jako pot (78) – Co víte o plísních? (80) – Kůže na nic nezapomíná (84) – Nepřidávejte si roky líčením (90) – Všímate si svých očí? (91) – Můžete se ještě vesele rozesmát? (96)</i>	

4. Malé i větší problémy všedního dne	100
<i>Prostata (100) – Inkontinence moči (105) – Hemoroidy (108) – Žilní choroby a křečové žíly (112)</i>	
5. Hormony – pramen mládí	116
Jak hormony vznikají a působí?	117
<i>Ženské hormony (119) – Hormonální antikoncepce (119)</i>	
Klimakterium a přechod	125
<i>Hormony pro ženský přechod (125) – Osteoporóza (136) – Estrogeny a gestageny v přechodu: jaké jsou možnosti jejich aplikace? (140) – Hormony pro mužský přechod (142)</i>	
6. Jogging pro mozek	144
Samostatné myšlení udržuje kondici	144
<i>Ubývá během stárnutí nervových buněk v mozku? (146) – Duševní aktivita a kondice pomocí „mozkového joggingu“ (148)</i>	
Pomoc od přírody	151
<i>Extrakt z ginkgových listů (152)</i>	
7. Dá se stáří oddálit nebo zamaskovat?	155
<i>Sexualita ve „zralém věku“ (157) – Aspirin – téměř zázračný prostředek (160) – Prokain oživuje buňky (164) – Zázračná zbraň – enzymy (166) – Jak omládnout zvenčí (169)</i>	
8. Jak hodně rychle zestárnout a vypadat podle toho	176
Literatura	177