

# OBSAH

ÚVOD .....	7
JAKÝM ZPŮSOBEM SE SNAŽILI LIDÉ DŘÍVĚJŠÍCH DOB UCHOVAT SI MLÁDÍ A PRODLOUŽIT SI ŽIVOT .....	8
LZE SE DOŽÍT ROKU 3000? .....	13
CO DNES VÍME O DLOUHOVĚKOSTI? .....	14
OBJEVY V LÉKAŘSKÝCH VĚDÁCH, JEŽ NEJVÍCE PŘISPĚLY K PRODLOUŽENÍ ŽIVOTA .....	18
ZÁSADY PRODLOUŽOVÁNÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA .....	22
Význam tělesného pohybu pro zdraví .....	36
Pravidelný duševní odpočinek .....	37
Stres je náš nepřítel - jak se ho zbavit? .....	44
Škodlivé návyky .....	45
Otužování .....	48
Tajemství jógy .....	50
Co je to akupunktura? .....	51
Masáže .....	51
Preventivní prohlídky .....	52
LÉČIVÉ BYLINY .....	53
Abecední seznam nejpoužívanějších léčivých rostlin .....	57
KTERÉ CHOROBY NÁM NEJČASTĚJI ZKRACUJÍ ŽIVOT? .....	68
Kornatění cév .....	68
Nádorová onemocnění .....	73
Vysoký krevní tlak .....	87
Cukrovka .....	91
Otylost .....	93
Úrazy .....	96
Chraňte se před AIDS! .....	100
JAK SNIŽOVAT NEBEZPEČÍ VZNIKU CHOROB .....	102
UŽÍVÁNÍ LÉKU VE STÁŘÍ .....	128
ANI VE STÁŘÍ SE NEBOJTE PŘÍPADNÉ OPERACE .....	129
NA ČEM ZÁVISÍ ZDRAVOTNÍ STAV A DÉLKA NAŠEHO ŽIVOTA? .....	129