

PŘEDMLUVA . . . . .	7
REVOLUCE ŠEDIVÝCH HLAV . . . . .	9
Demografické pasti . . . . .	9
Český strom života . . . . .	11
Ženy mají výhodu, ale... . . . . .	12
Další sondy do stáří . . . . .	12
SPOLEČNOST NASTAVUJE STÁŘÍ ZRCADLO . . . . .	14
Role věku . . . . .	14
Chvála moudrosti . . . . .	14
Lidé ve stínu . . . . .	15
Stáří v umění . . . . .	15
Generační včerejšek a dnešek . . . . .	17
NEPOCHOPENÉ STÁŘÍ . . . . .	18
Mýty a tabu . . . . .	18
Mýtus důchodového věku: důchodový věk prý je totožný se stářím . . . . .	18
Mýtus zapomenutého času: stáří prý začíná ve stáří . . . . .	21
Mýtus rozporného pohledu na stáří: stáří prý není žádný protivník, kontra stáří prý je nezvládnutelný nepřítel . . . . .	25
Mýtus o věcech, které se prý ve stáří nehodí . . . . .	30
JAK DLOUHO ČLOVĚK MŮŽE ŽÍT A JAK DLOUHO OPRAVDU ŽIJE . . . . .	38
Terminologický průvodce . . . . .	38
Časomíra lidského života . . . . .	39
Poučení z dlouhověkosti . . . . .	40
VĚK A NÁŠ GENOM . . . . .	42
Kouzelná skříňka délky života . . . . .	42
„Vyber si správné rodiče“ . . . . .	44

VĚK A NÁŠ ZEVNÍ SVĚT .....	45
Intimita ve společném .....	45
Rizika, rizika a znovu rizika .....	46
Gerontologická ekologie .....	46
Společnost a zdraví .....	48
Nemoci ze zevního prostředí .....	49
Osobní kroky k záchraně .....	50
Přátelé nebo nepřátelé? .....	52
JAK ČLOVĚK STÁRNE.....	54
Stárnutí - cesta do stáří .....	54
Obecně platné zákonitosti .....	55
Biologické stárnutí .....	56
Psychické stárnutí .....	57
Sociální stárnutí .....	60
PROČ ČLOVĚK STÁRNE.....	61
Věčné otázky .....	61
Nepořádek v řízení .....	61
Omyly a katastrofy .....	62
Závady v metabolické kuchyni .....	63
ZDRAVÍ A NEMOC VE STÁŘÍ .....	66
Zdraví pro všechny - i pro staré .....	66
Salutogeneze - tvorba a podpora zdraví .....	67
Stáří není nemoc, ale není bez nemoci .....	68
Jak nemoc a věk na sobě lpí .....	68
Stonání starého člověka .....	69
Geriatrické syndromy - specifické problémy a nesnáze ve stáří .....	70
O staré nemocné pečovat .....	76
O POSLEDNÍCH VĚCECH ČLOVĚKA .....	78
Všichni musíme zemřít .....	78
Jak umírá starý člověk .....	78
Euthanasie? .....	80
Institucionalizovaná smrt .....	81
Memento smrti .....	82
Zbytečnost dobrovolného odchodu .....	82
LÉTA K ŽIVOTU A ŽIVOT K LÉTŮM .....	84
Slepé cesty k nesmrtelnosti a věčnému mládí .....	84
Léky a neléky proti času .....	85
Geriatrika - obchod se stářím nebo oprávněná naděje? .....	90

Hormony a ne-stáří .....	94
Náhradní díly .....	97
UMĚNÍ STÁRNOUT A ZESTÁRNOUT .....	99
Moudrosti věků .....	99
Životní styl, doporučení respektovaná i ignorovaná. ....	100
Užitečný receptář .....	102
POKUS O ODPOVĚDI MÍSTO ZÁVĚRU .....	105
GLOSÁŘ .....	107
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH TERMÍNŮ A CIZÍCH SLOV .....	116
LITERATURA .....	122