

Úvod

5



1. CHRAŇTE SVÉ DRAHOCENNÉ OČI

8

Co můžete dělat na ochranu zraku a pro zpomalení nástupu obtíží, jež mohou nastat



2. JAK DOBRÝ MÁTE ZRAK?

29

Různé způsoby, jak si otestovat oči a zjistit, kdy vyhledat lékařskou pomoc



3. MOŽNOSTI LÉČBY

49

Zjistěte, jaké postupy můžete bezpečně vyzkoušet doma a co můžete očekávat od návštěvy specialisty



4. CHRAŇTE SI UŠI

69

Co může ovlivnit sluch a jak si ho můžete chránit před zhoršováním.

5. V ČEM JE PROBLÉM?

Zjistěte, jaké obtíže se sluchem mohou nastat a co se proti nim dá dělat.

85



6. ZÁCHRANA V PODOBĚ TECHNIKY

Testy sluchu, chirurgická řešení a užitečné pomůcky.

93



7. PRONIKAVĚJŠÍ CHUŤ A ČICH

Jak funguje čich a chuť a co dělat, abyste o ně s přibývajícím věkem nepřicházeli.

106



8. ZHODNOTIT A VYZKOUŠET

Snadné testy ke stanovení citlivosti chuti a čichu.

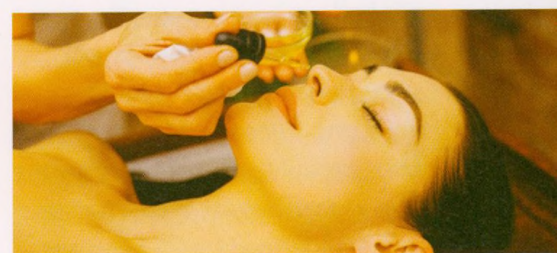
124



9. ŘEŠENÍ PRO LEPŠÍ ČICH

Jak vám mohou pomoci lékaři a další specialisté, pokud přicházíte o chuť a čich.

132



Slovníček

138

Rejstřík

140