

Obsah

Předmluva (M. Fučík, O. Riedl)	5
Úvod	7
Délka života	10
Touha po dlouhém činorodém životě — po aktivním stáří . .	10
Délka života živočichů a lidí	12
O významných dlouhověkých lidech	18
Kdy začíná stáří	26
Podstata stárnutí	30
Vlastnosti živé hmoty a jak se mění ve stáří	30
Stárnutí živé hmoty	31
Stárnutí buněk	33
Teorie hysterézy protoplazmy	40
Jiné teorie stárnutí	44
Imunita a stárnutí	48
Přehled příčin stárnutí	52
Projevy stárnutí a stáří u člověka	54
Věk kalendářní a biologický	54
Změny vzhledu a vnímání	56
Zrak	59
Vlasy	61
Sluch	63
Zuby	65
Vzhled obličeje	65
Hmotnost	66
Dýchání a stáří	66
Srdeční a cévní systém ve stáří	68
Změny orgánů dutiny břišní	73
Pohybový aparát ve stáří	73
Žlázy s vnitřním vyměšováním a stárnutí	78
Pohlavní žlázy	78
Sexuologické otázky stárnoucích lidí	81
Endokrinní systém jako celek	89
Význam žláz s vnitřní sekrecí v neurohumorální regulaci funkcí a v adaptaci organismu	101
Stárnutí prsů	108
Psychologie stárnutí a stáří	110

Nemoci a nemocnost starých lidí	132
Kornatění tepen, arterioskleróza	137
Příznaky arteriosklerózy	142
Prevence a léčba kornatění tepen	144
Vysoký krevní tlak	145
Psychické poruchy ve stáří	148
Poruchy spánku	154
Závratě	156
Sebevraždy starých lidí	157

Preventivní a léčebné snahy o prodloužení života

Snahy individuální	159
Umění, jak si dobře vybrat rodiče, neboli dědičnost dlouho- věkosti	159
Snahy o prodloužení života a mladosti v historii lidstva	168
Modernější omlazovací prostředky	177
Výživa a délka života	183
Složení stravy	187
Bílkoviny	187
Tuky	188
Sacharidy	188
Vitamíny	189
Nerostné látky	191
Prodlužte si život odtučněním	193
Škodlivé návyky civilizovaného člověka	201
Kouření	201
Alkohol	208
Černá káva a čaj	212
Tělesná cvičení a sport jako prostředek k prodloužení ži- vota	214
Několik pokynů k udržení duševní svěžesti	215

Snahy kolektivní	218
Boj proti škodlivým civilizačním vlivům	218
Sociální a zdravotní problémy starých lidí	221
Cesty a cíle soudobé gerontologie a geriatrie	225

Chtěli byste se dožít tří set let?	245
---	-----

Seznam literatury	248
------------------------------------	-----