
Obsah

PŘEDMLUVA (PROF. MUDr. MOJMÍR FUČÍK)	9
---	----------

ÚVOD	11
-------------	-----------

DĚLKA ŽIVOTA	15
---------------------	-----------

Touha po dlouhém čínorodém životě — po aktivním stáří	15
--	-----------

Délka života živočichů a lidí	18
--	-----------

O významných dlouhověkých lidech	27
---	-----------

Kdy začíná stáří	38
-----------------------------------	-----------

PODSTATA STÁRNUTÍ	43
--------------------------	-----------

Vlastnosti živé hmoty a jak se mění ve stáří .	43
---	-----------

Teorie hysterezy protoplazmy	58
---	-----------

Jiné teorie stárnutí	62
---------------------------------------	-----------

PROJEVY STÁRNUTÍ A STÁŘÍ U ČLOVĚKA	69
---	-----------

Věk kalendářní a biologický	69
--	-----------

Systém srdeční a cévní ve stáří	90
--	-----------

Dutina břišní	95
--------------------------------	-----------

Pohybový aparát ve stáří	96
---	-----------

Žlázy s vnitřním vyměšováním a stárnutí . . .	101
--	------------

1. Pohlavní žlázy	101
------------------------------------	------------

2. Sexuologické otázky stárnoucích lidí . . .	106
--	------------

3. Endokrinní systém vcelku	120
4. Význam žláz s vnitřní sekrecí v neurohumorální regulaci funkcí a v adaptaci organismu . . .	136
5. Stárnutí prsů	146
Psychologie stárnutí a stáří	149

NEMOCI A NEMOCNOST STARÝCH LIDÍ 173

Kornatění tepen, arterioskleróza	179
Vysoký krevní tlak	192
Psychické poruchy ve stáří	196
Sebevraždy starých lidí	203

PREVENTIVNÍ A LÉČEBNÉ SNAHY O PRODLOUŽENÍ ČINORODÉHO ŽIVOTA 206

I. Individuální 206

<i>Umění, jak si dobře vybrat rodiče, neboli dědičnost dlouhověkosti</i>	<i>206</i>
<i>Bájně a tajemné snahy o udržení života a mladosti</i>	<i>219</i>
<i>Modernější omlazovací prostředky</i>	<i>231</i>
<i>Výživa a délka života</i>	<i>236</i>
I. Jak se žít ve stáří	236
II. Prodlužte si život odtučněním	248
<i>Ukázka jídelního lístku pro staré lidi</i>	<i>256</i>
<i>Škodlivé návyky civilizovaného člověka</i>	<i>258</i>
<i>Tělesná cvičení a sport jako prostředek k prodloužení života</i>	<i>275</i>
<i>Několik pokynů k udržení duševní svěžesti</i>	<i>276</i>

II. Preventivní snahy kolektivní 280

<i>Boj proti škodlivým civilizačním vlivům</i>	<i>280</i>
<i>Sociální a zdravotní problémy starých lidí</i>	<i>283</i>

DOSLOV 290

LITERATURA 291