

Spis treści

Rozdział 1 Czy musimy się starzeć? 11

Czy jesteśmy niewolnikami naszych genów? 14 • Co nas czyni wyjątkowymi? 18 • Czy mądrzy ludzie żyją dłużej? 19

Moje ciało stanowi mój kapitał 20 • Koniec z paleniem! 21 • Koniec z nadmiarem alkoholu! 22 • Koniec z życiem na siedząco! 23 • Koniec z niezdrowym jedzeniem! 24 • Koniec z ciężarem na brzuchu i biodrach! 26 • Nie ma odpoczynku dla szarych komórek 27

Najlepsze lata naszego życia 28

Rozdział 2 Pięć filarów młodości 31

Mocne kości 33

Giętke stawy 36

Silne mięśnie 38

Elastyczne naczynia krwionośne 40

Program dla mózgu i serca 44

Rozdział 3 W dobrej kondycji psychicznej 47

Mój mózg z wczoraj nie jest tym samym, czym będzie jutro 49

• Wątek niezdary w gęstości komórek nerwowych 50 • Co takiego? Komórki nerwowe rozmawiają ze sobą? 52

Kiedy mózg się starzeje 55 • Kim byłam kiedyś – kim jestem teraz? 57 • Czy jestem jeszcze mądra? 59 • Ostrożnie, tu cierpi mózg! 60

Program dla szarych komórek 61 • Komórki mózgu do dzieła! Ćwiczenia i rady przeciw zaburzeniom pamięci 61

Rozdział 4 Medycyna kobiet – medycyna mężczyzn 69

Hormony determinują nasze życie 71

Słaba silna płeć 72 • Syndrom ADAM-a 74 • Kilka ważnych zasad leczenia hormonalnego mężczyzn 76

Silna słaba płeć 77

Terapia estrogenami – przekleństwo czy błogosławieństwo? 79 • Co więc w tej sytuacji robić? 79 • Jakie są rozwiązania alternatywne? 80

• Kompleks menopauzy? 81

Rozdział 5 Seks nie zna granic wieku 85

Zmysłowa rozkosz i tabu 86 • Mniejsza ochota, zanikające siły 88
Męskie cierpienia – męskie przyjemności 89 • Mój członek – istota nieznana 90 • Najważniejsze przyczyny zaburzeń potencji 91 • Więcej odwagi i wszystko się uda! 93 • Leki i inne środki pomocy 94
Seksualność starych kobiet – czy to rodzaj emancypacji? 96 • Syndrom niedoboru estrogenów 97 • Syndrom matki 99 • Syndrom lustra 100
Gry miłosne w późnym wieku 101 • Czy seks może być dla mnie niebezpieczny? 101

Rozdział 6 Muszę pozostać piękna – mogę pozostać piękna 103

Kusząca iluzja 105 • Piękna skóra – bez problemu? 106 • Uwodzicielski świat kosmetyków 106 • Gdy dermatolodzy zmarszczą czoła 109 • Na czym polegają zabiegi – ścieranie, wygładzanie, napężanie, botoks? 110 • Specjalne kuracje przeciwzmarszczkowe 113
Kiedy uroda wymaga cierpienia: skalpel chirurga i odsysanie tłuszczu 114 • Lifting twarzy 115 • Odsysanie tłuszczu 116 • Korekcja biustu 118 • Transplantacje włosów 119 • O cenach i innych problemach 120
Wyglądasz wspaniale! 122 • Moje osobiste rady dla urody 123

Rozdział 7 Wellness. Między przyjemnością a interesem: czy przynosi odprężenie, tak jak obiecuje? 127

Przystanek w codziennym biegu 129 • Dobry stres, zły stres 129 • Czas na relaks 130 • Między niebem a ziemią 132
Od ajurwedy do jogi: pociecha dla duszy, zmysłowe przyjemności 133 • Jaki rodzaj wellness jest dla ciebie najlepszy? 134 • Co mogę zrobić, kiedy mam sześćdziesiąt lat? 144 • Piękniejsza? Młodsza? Szczęśliwsza? 144

Rozdział 8 Zdrowo jeść: nic trudnego, ale też nic łatwego 147

Ostrożnie, pułapki: piękny zwodniczy blask 148 • Producenci artykułów spożywczych nie mają żadnych skrupułów 150 • Szkoła – miejsce przestępstwa 151 • Biedne starsze panie, biedni starsi panowie 152
Wolne rodniki – zabójcy komórek 153 • Wzmocnić układ immunologiczny 155 • Odżywianie a schorzenia naczyń krwionośnych 157

Kuchnia śródziemnomorska – zdrowie dla smakoszy 159 • Lekka, smaczna, wybornie przygotowana 159 • Na co to wpływa: zalecenia dotyczące odżywiania 161 • Czy masz jeszcze pytania 161 • Mała ilustrowana lista produktów 164

Witaminowy interes 165 • Środki wzbogacające żywność – pomoc czy humbug? 166 • Kultura jedzenia określa jakość życia 168

Rozdział 9 Społeczne umiejętności 169

Koniec z uprzedzeniami! 170 • Mowa dostarcza ich każdego dnia 171 • Bezrobotny pięćdziesięciolatek – co robić dalej? 172 • Jak wyjść z rezygnacji 174

Hej, obudź się! Starzy nie są bardziej starzy, niż są! 174 • Szok! Za cztery tygodnie przechodzę na emeryturę 176 • Plan działań 178

Czarodziejskie słowo brzmi: „porozumiewanie się” 179 • Jesteście trochę zwariowani, ale my was kochamy 180 • Poszukaj nowych przyjaciół 181 • Podróże w starszym wieku 183

Rozdział 10 Starość nie jest chorobą – ale zdrowie jest najlepszym środkiem *anti-aging* 187

Jak budować relacje z lekarzem 188 • Kluczem są uprawnienia pacjentów 189 • Panie doktorze, czy pasujemy do siebie? 191

Trzeba prawidłowo leczyć choroby starości 193 • Czy czujesz się dobrze? Na pewno? 193 • Osteoporoza 195 • Problemy z sercem i układem krążenia 196 • Cukrzyca 199 • Zakłócenia pamięci oraz inne zaburzenia mózgu 201 • Choroba Alzheimerera 204 • Choroba Parkinsona 206 • Schorzenia oczu 206 • Problemy ze słuchem 209

Rozdział 11 Przeciw depresji i samotności 211

Kształtuj świadomie życie 212 • Rozpoznaj potrzeby, odrzuć obciążenia 213

Mój przyszły, piękny, podniecający świat 216 • Ja i moje mieszkanie 216 • Ja i moje zwierzęta 220 • Ja i postęp techniczny 221 • Ja, moja rodzina, moi przyjaciele 222

Być odważnym 226 • Prywatna armia 226

Najważniejsze wyniki badań naukowców zajmujących się badaniem starości 231

Aneks 234

Zawartość wapnia w niektórych produktach spożywczych 234

Koniec z paleniem! 234

Twoje prawa jako pacjenta 236