

Obsah

<i>Úvod</i>		5
Část I.	Hieroglyfy stárnutí	9
<i>Jedna</i>	Proč stárnout mladý?	11
<i>Dvě</i>	Příběh bez konce	18
<i>Tři</i>	Tajemství buňky	24
<i>Čtyři</i>	Kůže a křížení	32
<i>Pět</i>	Imunitní síly	40
<i>Šest</i>	Stres při stárnutí	48
<i>Sedm</i>	Ztráta informací	56
<i>Osm</i>	Tělesná elektřina	62
Část II.	Elixíry života	73
<i>Devět</i>	Dvě stránky stárnutí	75
<i>Deset</i>	Jezte méně a žijte déle	85
<i>Jedenáct</i>	„Úrodná půda“ a stárnutí	91
<i>Dvanáct</i>	Jezte zdravě	101
<i>Třináct</i>	Smyslové uskromnění	111
<i>Čtrnáct</i>	Půst – způsob omlazení	118
<i>Patnáct</i>	Očištění těla	128
<i>Šestnáct</i>	Antioxidanty – klíč k pomalému stárnutí	137
<i>Sedmnáct</i>	Bojovníci s radikály	147
<i>Osmnáct</i>	Ohromující aminokyseliny	156
<i>Devatenáct</i>	Revoluce v hubnutí	166
Část III.	Nestárnoucí tělo	175
<i>Dvacet</i>	Přesuňte se zpět v čase	177
<i>Dvacet jedna</i>	Uvolněte své tělo – zatěžte svou mysl	184
<i>Dvacet dva</i>	Účinek vody	196
<i>Dvacet tři</i>	Zbavte se staré kůže	205
<i>Dvacet čtyři</i>	Opalovat se, či neopalovat	216
<i>Dvacet pět</i>	Buněčná terapie	220
<i>Dvacet šest</i>	Kouzlo hormonů a nukleové divy	227
<i>Dvacet sedm</i>	Přirození bojovníci proti stárnutí	233
<i>Dvacet osm</i>	Myslete mladě	243
<i>Dvacet devět</i>	Nestárnoucí mozek	253
<i>Třicet</i>	Pomalé stárnutí jako součást života	264
<i>Dodatek</i>		271