

Obsah

<i>Předmluva Josepha A. Baura, PhD</i>	7
<i>Úvod</i>	9

ČÁST I: OBJEVY, XENOHORMÉZA A XENOFAKTORY

1. <i>Původ života</i>	19
2. <i>Průkopníci molekulární biologie a objev genů dlouhověkosti</i>	28
3. <i>Příčiny stárnutí</i>	36
4. <i>Omezení kalorického příjmu a dlouhověkost</i>	49
5. <i>Geny dlouhověkosti a co o nich víme</i>	56
6. <i>Francouzský paradox a svatý grál stárnutí</i>	67

ČÁST II: AUSTRALSKÝ VÝTAŽEK

7. <i>Štěstí a australské souvislosti</i>	81
8. <i>Víra se upevňuje</i>	89

ČÁST III: ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS XENOFAKTORŮ

9. <i>Delší život, lepší paměť, větší výdrž a ještě mnohem víc</i>	97
10. <i>Diabetes</i>	108
11. <i>Ochrana srdce</i>	117
12. <i>Protirakovinný účinek</i>	131
13. <i>Prevence iktu</i>	143
14. <i>Degenerativní choroby centrální nervové soustavy a ochrana mozku</i>	150

15. Další zánětlivá onemocnění	160
16. Zdroje, bezpečnost, biologická dostupnost a dávkování	169
17. Otazníky kolem nadváhy	182

ČÁST IV: Rozluštili jsme genetické tajemství zdravějšího a delšího života

18. Co dělat?	195
19. Čtyřstupňový program dlouhověkosti a hubnutí s xenofaktory	230
20. Shrnutí	304
Příloha A: Klasifikace xenofaktorů	317
Příloha B: Historie objevů	320
Příloha C: Dosavadní patenty a klinické studie financované NIH	324
Příloha D: Částečný seznam doplňků stravy s rybím tukem a multivitamíny	328
Poděkování	329
Seznam literatury	332
Rejstřík	366