

Obsah

Předmluva k českému vydání	5
Úvod	7

Část první

Nový zázračný hormon

Kapitola 1. Odhalení záhad stárnutí	10
Kapitola 2. Epifýza: mozkový přívěsek	17
Kapitola 3. Melatonin a stárnutí	23
Kapitola 4. Melatonin a volné radikály	30
Kapitola 5. Melatonin a imunitní systém	37
Kapitola 6. Melatonin a rakovina	41
Kapitola 7. Melatonin a elektromagnetická pole	48

Část druhá

Melatoninová metoda

Kapitola 8. Součásti melatoninového životního stylu	56
Kapitola 9. Synchronizujte své rytmy se sluncem	61
Kapitola 10. Dieta povzbuzující melatonin	84
Kapitola 11. Další způsoby neutralizování volných radikálů	97
Kapitola 12. Vypořádáváme se s elektromagnetickými poli	102
Kapitola 13. Zkontrolujte si lékárničku	111
Kapitola 14. Melatonin a „jet lag“	119
Kapitola 15. Melatoninové doplňky	123
Kapitola 16. Budoucnost výzkumu melatoninu	130
Kapitola 17. Po sedmdesátce	140