

OBSAH

PŘEDMLUVA

12

ÚVOD

15

ČÁST I: MALEBNÁ CESTA PLNÁ VYHLÍDEK: *Život ve věku dlouhověkosti*

- | | |
|---|--|
| 1 Krása je nadčasová, moudrost je neo-
cenitelná: <i>O čem mluvíme, když mluvíme
o stárnutí</i> 23 | 3 Nová věda o stárnutí: <i>Jak se v současnosti
zkoumá proces stárnutí.</i> 48 |
| 2 Jak se váš život prodloužil: <i>Příběh dlouho-
věkosti</i> 34 | 4 Sex, drogy a bikinová medicína: <i>Jak sku-
tečnost, že jste žena, ovlivňuje vaše zdraví
a zdravotní péči</i> 56 |

ČÁST II: PŘÍKRÁ STOUPÁNÍ, OSTŘÉ ZATAČKY: *Biologie stárnutí*

- | | |
|---|--|
| 5 Čas je relativní: <i>Biologický dopad genů,
možnosti a přístupy</i> 73 | 7 Změny tvarů: <i>Jak se ženské tělo mění
v průběhu času.</i> 101 |
| 6 Zrcadlo a mikroskop: <i>Tajemství buněčné-
ho stárnutí odhaleno.</i> 85 | 8 Případ návalů horka: <i>Vyšetřování tajemství
klimakteria.</i> 122 |

ČÁST III: JSTE TADY: *Umění a věda delšího života*

- | | |
|---|---|
| 9 Dům z cihel: <i>Jak může být tělo díky stravě,
pohybu a odpočinku silnější</i> 143 | 11 Jak naprogramovat náš superpočítač
v hlavě: <i>Výkonnější mozek</i> 189 |
| 10 Buďte v klidu, žijte v pohodě: <i>Posilujte
svůj imunitní systém tím, že zvítězíte nad
stresem</i> 171 | 12 Milujte: <i>Oslava vřelých mezilidských
vztahů</i> 208 |

ZÁVĚR

219

EPILOG

- | | |
|--|-----|
| Chór buněk / Peggy Freydburgová. | 222 |
| Poděkování | 224 |
| Poznámky | 228 |
| Rejstřík | 256 |