

/ Obsah

Poděkování a věnování	9
O autorce	11
Úvod	13
Stárnutí	13
Co je anti-aging medicína	13
1 Proč stárneme?	19
Teorie opotřebování až do roztrhání	19
Akumulace odpadků	20
Špatná rekonstrukce	20
Imunosuprese	20
Chyby a opravy	21
Restrikce kalorií	21
Cross-link teorie	21
Mitochondriální poškození	22
Teorie stárnutí založená na volných radikálech	22
Teorie volných radikálů	22
2 Záchrana v podobě antioxidantů?	25
Monitorování volných radikálů	25
Co je oxidativní stres?	26
Antioxidanty	26
Oxidativní stres není nemoc	26
Oxidativní stres lze měřit	27
Nejnovější, vědeckými studiemi podložený test	27
Další významná měření	28
Hematokrit (hemoglobin)/erytrocyty	30
Glykemie a glykosurie	30
Protizánětlivá dieta	30

3 Tajemství našich hormonů	33
Neuroendokrinní teorie	33
Růstový hormon – elixír mládí?	37
4 Prozkoumejte své geny	41
Hayflikův limit	41
Telomerázová teorie	42
Teorie genu pro dlouhověkost	42
Genetická analýza	43
5 Když vás jídlo ničí	47
Potravinová intolerance	47
Jsi to, co jíš	51
Individuální dieta založená na testu potravinových intolerancí	51
Co se stane, když střevo řádně nefunguje?	52
Nesnášenlivost na některé nejčastější potraviny	60
Lákavé anti-aging recepty paní Dagmar Janatové	66
Zásady anti-aging kuchyně	69
Potraviny s anti-aging efektem	73
6 Pohyb znamená prodloužení života	77
Kolik energie mám vydat?	77
Jak na celulitidu?	80
7 Tajemství dobrého spánku	83
Melatonin hormon mládí?	83
8 Kolik je mi vlastně let?	87
Chronologický versus biologický věk	87
Jak jde čas	93
Prolomme kód stárnutí	94
Jste pouze tak mladý, jako vaše nejstarší část	94
9 Brilantní mozek	101
Poznejte svou osobnost	101

10 Zastavte rychlost stárnutí vaší pleti	109
Skin Vitality Sensor	109
Krása expresně	114
11 Zamyslete se... ..	117
Šest důvodů proč ženy žijí déle než muži	117
12 Duše jako kaviár	121
Psychická pohoda prodlužuje život	121
Oficiální test dlouhověkosti	123