

OBSAH

Poděkování

ÚVOD: ZDE JSOU ELIXÍRY MLÁDÍ -
A JSOU URČENY PRÁVĚ VÁM

ODHALENÍ TAJEMSTVÍ, PROČ STÁRNEME
A JAK MŮŽEME STÁRNUTÍ ZASTAVIT

ÚČINNÉ ELIXÍRY MLÁDÍ

- ▲ Vitamin, který *musíme* užívat, chceme-li zpomalit stárnutí: vitamin E
- ▲ Nejlepší vitamin pro naši dlouhověkost: vitamin C
- ▲ Povšechně o důležitém antioxidans, které působí proti stárnutí: beta-karoten
- ▲ Koktejl proti „senilitě“ a dalším problémům stárnutí: vitaminy skupiny B
- ▲ Cesta ke stálé energii a delšímu životu: chrom
- ▲ Jak může náš imunitní systém znovu omládnout: zinek
- ▲ Minerál zabraňující stárnutí, na který nesmíme zapomínat: vápník
- ▲ Opomenutá omlazující látka s výkonností elektrárny: hořčík
- ▲ Jedinečný minerál, který nám dokáže uchovat mládí: selen

- ▲ Král antioxidantů: glutathion
- ▲ Úžasné nové antioxidant, které
odstraňuje stárnutí: koenzym Q-10
- ▲ Rostlina z Evropy, která chrání
naš mozek: ginkgo
- ▲ Věky prověřený prostředek
proti stárnutí: česnek
- ▲ Mísa plná zázraků: ovoce a zelenina
- ▲ Kouzelný tuk pro naše buňky: ryby
- ▲ Asijské tajemství dlouhého žití: sója
- ▲ Starodávňý nápoj dlouhověkosti: čaj

POTRAVA, KTERÁ NÁS PŘIPRAVUJE O MLÁDÍ

- ▲ Pozor na tuk, jehož vinou stárneme
- ▲ Jak zbavit maso účinků, kterými
nás připravuje o mládí
- ▲ Jak kvůli pití rychle zestárnout
a jak si pitím uchovat mládí
- ▲ Cesta ke stáří je dlážděna kaloriemi
- ▲ Pryč se železem

NEBEZPEČNÉ PŘÍZNAKY STÁRNUTÍ, KTERÉ VŮBEC NENÍ NEVYHNUTELNÉ – PROTILÁTKY A LÉKY

- ▲ Nevěřme tomu, co se říká o senilitě
- ▲ Naše tepny by nemusely stárnout
- ▲ Jak zůstat mladý srdcem
- ▲ Jak snadno skoncovat s toxinem,
který vyvolává stárnutí
- ▲ Svou oslabenou imunitu můžeme posílit
- ▲ Jak zabránit výbuchu bomby, která působí
stárnutí
- ▲ Jak stárnout bez rakoviny

- ▲ Mýty o zvyšování krevního tlaku
- ▲ Proč bychom museli mít kataraktu

ZÁVĚREČNÝ PLÁN NA ZPOMALENÍ STÁRNUTÍ A ZMÍRNĚNÍ JEHO PŘÍZNAKŮ

- ▲ Strategie užívání doplňků výživy,
které zabraňují stárnutí
- ▲ Strategie vhodné výživy,
která zabraňuje stárnutí