

Obsah

O autorovi	9
Řekli o knize... ..	12

Úvod

Je to zkouška	13
---------------------	----

První část: Mýty o stárnutí

1. kapitola

Starodávné geny řídí váš osud	23
Střevní kamarádi v práci	25
Sestřičky bakterií	26
Evoluce střevních mikrobů	29
Jed na prospěšné střevní mikroby	31

2. kapitola

Ochrana a obrana	35
Za plotem	35
Vetřelci	39
A to jste si mysleli, že lepek je špatný	41
Jen silní přežijí	43
Kmenové buňky a dlouhověkost	46
Cyklická povaha dlouhověkosti	49
Posilování brány	51

3. kapitola

Pravděpodobně stárnete kvůli věcem, o nichž si myslíte, že vás omlazují	54
Sedm nebezpečných mýtů o stárnutí	54
První mýtus: Středomořská strava podporuje dlouhověkost	54
Druhý mýtus: Živočišné bílkoviny nezbytně potřebujeme, abychom měli sílu a dožili se vysokého věku	57
Třetí mýtus: Růstové hormony podporují mládí a vitalitu	60
Čtvrtý mýtus: Rychlý metabolismus je známkou pevného zdraví	62

Pátý mýtus: V pozdějším věku potřebujeme spoustu železa	65
Šestý mýtus: Nasycené tuky by neměly být demonizovány	67
Sedmý mýtus: Mléko prospívá tělu	69

Druhá část: O regeneraci

4. kapitola

Omládněte zevnitř	73
Srdeční choroba je autoimunitní nemoc	73
Vysvětlete bílkovinám, aby nevolaly na linku 158	76
Cholesterol je jen nevinný přihlízející	78
Skutečným nepřítelem jsou triglyceridy	81
Cyklická povaha rakoviny	84
Rakovina a imunita	85
Nejlepší potraviny pro boj s rakovinou	87

5. kapitola

Protančete se do stáří	90
Co skutečně způsobuje opotřebení	91
Udržujte své kosti a svaly silné, zdravé a hladové	93
Používejte svaly, nebo o ně přijdete	96
Chronické kardiocvičení = chronický stres	99

6. kapitola

Pamatujte si své stáří	102
Mozek v hlavě je ve skutečnosti až druhý v pořadí	102
Nechte vojáky na základně	104
Každý večer si vypláchněte mozek	107
Systém údržby mozku	108
Jezte pro mozek	110
Ryby jako potrava pro mozek	112
Střevní mikrobi jsou jako jogíni	113

7. kapitola

Jak s přibývajícím věkem vypadat mladší	117
Prospěšní střevní mikrobi a tělesná váha	118
Endokrinní disruptory způsobují tloustnutí	119
Bisfenol A (BPA)	120
Ftaláty	121
Arzen	122

Azodikarbonamid	123
Modré světlo	123
Kůže je střešní výstelka otočená naruby	125
Bonice (BC ³⁰)	127
Polyfenoly	127
Extrakt z planých jamů	129

Třetí část: Program *Longevity Paradox*

8. kapitola

Potraviny podle programu <i>Longevity Paradox</i>	133
Nejlepší potraviny pro prospěšné střešní mikroby	133
Prebiotika	133
Ovoce s nízkým obsahem cukru	138
Zdravé tuky	139
Alternativy mléčných výrobků	141
Proso není jen pro ptáky	142
Plody kávovníku	143
Extra hořká čokoláda	143
Zelený čaj	144
Oblíbené potraviny škodlivých střešních mikrobů	145
Jednoduché cukry a škroby	145
Náhražky cukru	147
Běžné mléčné výrobky	147
Škodlivé tuky	148

9. kapitola

Výživový program <i>Longevity Paradox</i>	150
Dny napodobující půst	151
Potraviny, kterým byste se měli vyhýbat	152
Potraviny, které budete jíst	153
Vzorový jídelníček	155
Volné dny	156
Vzorové jídelníčky	161
Dny na očistu mozku	161
Doplňkové dny s omezeným kalorickým příjmem	162
Doplňková intenzivní očista	163

10. kapitola

Životní styl podle programu <i>Longevity Paradox</i>	165
První část: Zacvičte se stresem	165

První krok: Program cvičení <i>Longevity Paradox</i>	166
Druhý krok: Poduste buňky – jenom mírně	169
Třetí krok: Otužte se na zimu	170
Druhá část: Omládněte	170
První krok: Dávejte přednost spánku	171
Druhý krok: Líbejte se a udržujte kontakty	173

11. kapitola

Doplňky stravy doporučované v rámci programu <i>Longevity Paradox</i>	176
Význam doplňků stravy	176
Vitamin D ₃	177
B vitaminy, zejména methylfolát a methylkobalamin	178
G7	178
Doplňky stravy při rychlém hubnutí nebo půstu	183
Další výživové doplňky	184

12. kapitola

Recepty k programu <i>Longevity Paradox</i>	186
Polévky a saláty	186
Předkrmy	199
Dezerty	208
Nápoje	211
Dresinky, omáčky a základy	213
Doslov	217
Poděkování	219
Poznámky	221

Upozornění

Tato kniha obsahuje rady a informace vztahující se k péči o zdraví. Ty by neměly nahrazovat doporučení vašeho lékaře ani jiných zdravotnických pracovníků a měly by sloužit jako doplňkové. Pokud víte, že trpíte zdravotními potížemi, nebo na ně máte podezření, doporučujeme, abyste jakýkoli ozdravný program nebo léčbu, které byste rádi podstoupili, nejprve konzultovali se svým lékařem. Vynaložili jsme veškeré úsilí, aby byly informace obsažené v této knize aktuální k datu vydání. Vydavatel ani autor nenesou žádnou odpovědnost za případné zdravotní následky, jež by mohly nastat v důsledku použití metod doporučených v této knize.