

OBSAH

ÚVOD	9
Jak vám bude naše kniha užitečná	10
1. KAPITOLA	11
Kdo chce žít dlouho, musí zůstat mladý	12
Mládí není otázkou věku	12
Být fit i ve 120 letech – podmínky nebyly nikdy lepší	14
O starých a přestárých	15
Důchodový odpočinek – to neznám	16
2. KAPITOLA	19
Nakoukněte pánu bohu do oken – teorií o stárnutí	20
Mnozí gerontologové mají klapky na očích	20
Teorie životní energie	21
Nečinností k dlouhému životu	21
Líné včelky žijí déle	22
Zloději energie jsou všude	22
Pohodlností k dlouhému věku	23
Teorie životní energie – matka teorií o stárnutí	23
Teorie o radikálech	24
Když tělo „rezaví“	26
Jak agresivní osamělci rozbíjejí partnerství	25
Proč selhává přirozený obranný val	26

Teorie o telomerách	27
Zápalné šňůry života	27
Klonovaná ovce Dolly vypadala „staře“	28
Buněčná smrt – program, nebo opotřebení?	28
Teorie o glykosylaci	29
Cukernatění organismu jako faktor stárnutí	29
Sladké hříchy stojí mládí	30
Teorie o imunitě	30
Selhání přirozené obranné armády	30
Jak stárne obranyschopnost	31
Životní styl určuje obranyschopnost	32
Teorie o hormonech	33
Díry v hormonální síti	33
Různé teorie o stárnutí – jeden společný jmenovatel	34
Tajemství stoletých	35

3. KAPITOLA **38**

Umění optimálního pohybu **39**

Sport ne! 39

Sport škodí šedým buňkám 40

Běžci jsou sice fit, ale ne vždy zdraví 41

Snížená imunita jako důsledek sportovní ctižádosti 42

Stačí procházka – říkají vědci 43

Mírný pohyb aktivuje obranné mechanismy 44

Pravidla pohybu pro dlouhý život 45

Tři nejdůležitější rady k dosažení dlouhověkosti pohybem 47

4. KAPITOLA	49
Umění správného odpočinku	50
Pohádka o dobrém a špatném stresu	50
Příčinou smrti lososů je stres	51
Stresové hormony otupují	53
Stres zvyšuje hladinu tuků v krvi	55
Odpočinek – manažer hladiny hormonů	56
Optimismus prodlužuje život	57
Indické mantry a růženec opět ožívají	59
Spokojené jeptišky žijí déle	59
Co teprve takoví držitelé Oscara	60
Přátelé jsou nejlepším pramenem mládí	61
Několik rad, jak správně odpočívat	62
Oázy klidu v každodenním životě	62
Modrý koberec proti cholerickému šéfovi	63
Hudba pro vaše blaho	64
Aromatologie: jak si ovlivnit náladu vůněmi	66
Relaxační vonné látky	67
Uvolnění ve vaně	67
Wellness ve vaší koupelně	68
Polední spánek jako zdroj energie	69
Vyspěte se do moudra	70
Odpočinkem k dlouhověkosti – pět nejdůležitějších rad	71
5. KAPITOLA	74
Umění správné výživy	75
Správná „pohonná látka“ k překonání magické hranice stovky	75
Tajemství stravování na ostrově Okinawa	75

Jablko nebo hruška?	76
Správnou výživou k dlouhověkosti – šest základních pravidel	77
1. pravidlo: Jíst méně – žít déle	79
Kaloriemi se musí šetřit	80
Vynechat večeři – prodloužit si mládí	81
Půstem k dobré kondici	81
2. pravidlo: Neslad'te	83
3. pravidlo: Dávejte přednost ovoci a zelenině	86
Z popelky superstar – sekundární rostlinné látky	88
Přehled sekundárních rostlinných látek	89
Strava s obsahem sekundárních rostlinných látek	91
Mrkev místo šunky?	93
4. pravidlo: Každá potravina má svůj čas	93
5. pravidlo: Ne pět, ale tři jídla – a zůstanete mladí	95
6. pravidlo: Mikroživinami proti nedostatkům v zásobování	96
Důležité mikroživiny a jejich vliv na zdraví a dlouhověkost	97
Vitamin A pro krásu	97
Karotenoidy – přírodní jsou nejlepší	98
Vitamin C – kyselé uzdravuje	99
Vitamin E – olejová ochrana proti stárnutí	100
Kyselina listová, vitaminy B 12 a B 6 – trio pro srdce a cévy	101
Selen – prvek proti rakovině	102
Zinek – filuta bránící stárnutí buněk	102
Vápník (kalcium) – zeštíhluje postavu a posiluje kosti	103

Hořčík (magnezium) – tvrdá voda,
měkké cévy

104

Základní prostředek proti stárnutí

104

Výživou k dlouhověkosti – šest
nejdůležitějších rad

105

6. KAPITOLA

108

Jak přirozeně řídit hormonální hladinu

109

Hormonální koncert s duem pro zestárnutí
a s kvintetem pro omládnutí

109

K hormonálnímu nesouladu nemusí
docházet

110

Je hormonální hladina vidět?

111

Estrogeny – hormony pro pleť, vlasy
a dobrou náladu

112

Muži potřebují ženské hormony

113

Fytohormony – rostlinná alternativa
estrogenové léčby

115

Nedostatek testosteronů – muži v přechodu

118

Díky mužským hormonům jsou ženy
šťastné

119

Jak ovlivnit hladinu testosteronů

120

Siláci přemožení sportem a lékořicí

122

Dehydroepiandrosteron – matka našich
hormonů

123

Ochrana před stresem a „wellnessový“
hormon

125

Jak ovlivnit přirozenou hladinu DHEA

125

Růstové hormony pomáhají dětem růst
a starcům mládnout

126

Jak ovlivnit přirozenou hladinu růstových
hormonů

128

Melatonin – hormon spánku a brzda stárnutí	130
Jak ovlivnit přirozenou hladinu melatoninu	132
Přehled hormonů proti stárnutí	133
Čtyři rady k „hormonům dlouhověkosti“	137

7. KAPITOLA **139**

Otestujte si biologický věk **140**

Nedbejte na věk v průkazu	140
Test pružnosti pokožky	141
Test kapacity plic	143
Test paměti	144
Test pohyblivosti	146
Test rovnováhy	148
Test postřehu	149
Test srdečně-cévního systému	150
Test zraku	152

PŘÍLOHA **153**

Příloha 1 Body Mass Index	154
Příloha 2 Jak se stravovat během postního týdne	156
Příloha 3 Strečinkový program	158