

Turinys

Pratęsti visavertį gyvenimą ir atitolinti mirtį
visada buvo žmonijos svajonė.
Kaip tiks gyvenimo laikrodis.

1 DALIS

**ŠIUOLAIKINĖS MEDICINOS ILGAAMŽIŠKUMO
FORMULĖ 17**

1 skyrius

Kaip mes senstame. 19

2 skyrius

Kad širdis plaktų kuo ilgiau. 31

Kaip atpažinti širdies ligas. 32

Jeigu taip elgsiesi, neilgai gyvensi. 46

Atitolinti ne senatvę, bet neįgalumą ir mirtį. 62

3 skyrius

Gydytojas - tai plaktukas Dievo rankose. 74

4 skyrius

Judėjimas daro stebuklus. 94

5 skyrius

Valgome tam, kad gyventume.....114

2 DALIS

**SVEIKATA IR ILGAAMŽIŠKUMAS ALTERNATYVIOSIOS
(PAPILDOMOSIOS) MEDICINOS SPECIALISTŲ
AKIMIS 141**

1 skyrius

Kompleksinės sistemos, magnetiniai laukai ir fizinis
aktyvumas. 143

2 skyrius

Endobiogenika - tai individualus požiūris į žmogų. 170

Ką pasakytų kraujo tyrimas. 180

3 skyrius

Gyvas maistas - ilgai mūsų gyvenimo vasarai. 188

4 skyrius

Ilgaamžiškumo paslaptys - mums po kojomis. 205

5 skyrius. 217

Bičių produktai - ilgaamžiškumo piliulės. 217

3 DALIS 229

ILGAAMŽIŠKUMAS - TAI PSICHIKOS BŪSENA 229

1 skyrius

Kaip išsaugoti jaunatviškumą. 232

2 skyrius

Kaip išmukti gyventi čia ir dabar. 248

3 skyrius

Kaip veikia fizinį kūną ilgalaikis stresas. 264

Pabaiga. 278