

Turinys

IŽANGA

Create Cures fondas15

1. CARUSO FONTANAS

Sugrįžimas į Molokį19

Nuo tradicijos iki mokslo22

Nuo Ligūrijos virtuvės iki Čikagos picos24

Amerikos kariuomenės mityba26

Kūrybingumas, mokslas, ne itin sveika Teks-Meks virtuvė29

2. SENĖJIMAS, UŽPROGRAMUOTAS ILGAAMŽIŠKUMAS IR JUVENTOLOGIJA

Kodėl senstame35

Užprogramuotas ilgaamžiškumas ir juventologija39

Senėjimo genų ir sistemų atradimas40

Maistinių medžiagų, genų, senėjimo ir ligų ryšys48

Nuo senėjimo iki medicinos iššūkių50

PKU Ilgaamžiškumo institutas ir MOFI51

3. 5 ILGAAMŽIŠKUMO KOLONOS

Ilgaamžiškumo revoliucija53

Kuo tikėti?54

5 sveiko ir ilgo gyvenimo kolonos59

Penkių kolonų sistemos pritaikymas63

4. MITYBA ILGAM GYVENIMUI

Esame tai, ką valgome.65
Baltymai, angliavandeniai, riebalai ir maistinės mikromedžiagos.66
50-ies sulaukę šimtamečiai ar 100-o sulaukę penkiasdešimtmečiai: jauninamoji mityba.70
Geriau mirti jauniems, bet sotiems ir laimingiems?.71
Kalorijų ribojimas: pelės, beždžionės ir žmonės.73
Mityba ilgam gyvenimui.75
Mitybos ilgam gyvenimui pagrindas - 5 kolonos.82
Mitybos ilgam gyvenimui santrauka.100

5. FIZINĖ VEIKLA, ILGAAMŽIŠKUMAS IR SVEIKATA

Šimtamečių ir automobilių pamokos.102
Optimizuoti fizinę veiklą ilgam gyvenimui.104
Fizinės veiklos trukmė ir veiksmingumas.106
Baltymų vartojimas ir pratimai su svarmenimis.108
Apibendrinimas.109

6. PROTARPINĖ PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA (PID), SVORIO KONTROLĖ IR SVEIKAS ILGAAMŽIŠKUMAS

Kalorijų ribojimas, badavimas ir pasninkavimą imituojanti dieta.110
Pasninkavimą imituojančios dietos poveikis žmogui: klinikinis eksperimentas su 100 asmenų.114
Pasninkavimą imituojanti dieta: pasveikti „iš vidaus“.118
Pasninkavimą imituojanti dieta, palyginti su vaistais ir kamieninių ląstelių terapija.120
Pasninkavimą imituojanti dieta (PID).123

7. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA VĖŽIO PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE

Stebuklingasis skydas.130
Gyvūnų teisių aktyvistai.134
Gydymas (pelių) nuo vėžio.135
Pasninkavimo ir pasninkavimą imituojančios dietos poveikis žmogui pritaikius onkologinį gydymą.138
Klinikiniai tyrimai.142
Pasninkavimą imituojanti dieta ir onkologinė terapija. Rekomendacijos onkologams ir onkologiniams pacientams.145
Apibendrinant: mityba ir pasninkavimą imituojanti dieta vėžio prevencijoje.147

8. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA DIABETO PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE

II tipo diabetas.151
Mityba, svorio kontrolė ir diabeto prevencija.154
Mityba ir diabetas.160
Pasninkavimą imituojanti dieta ir diabeto gydymas.161
Medžiagų apykaitos perprogramavimas ir atnaujinimas gydant diabetą.161
Teigiamas, bet nerimą keliantis atvejis.166
Gydyti nutukimą.168

9. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE

Beždžionių širdies ir kraujagyslių ligų prevencija.172
Žmogaus mityba, širdies ir kraujagyslių sutrikimų prevencija ir gydymas.174
Mitybos strategijos sergant koronarinėmis širdies ligomis.178
Mityba ir gydymas sergant širdies ir kraujagyslių ligomis.179

Protarpinė pasninkavimą imituojanti dieta širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos bei gydymo programoje	182
Apibendrinimas: pasninkavimą imituojanti dieta ir širdies bei kraujagyslių ligos, klinikinių tyrimų rezultatai, prevencija ir gydymas.	183
10. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA ALZHEIMERIO IR KITŲ NEURODEGENERACINIŲ LIGŲ PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE	
Alzheimerio liga	188
Pelių Alzheimerio prevencija	189
Mityba - žmogaus Alzheimerio ligos prevencija	192
Mityba ilgam gyvenimui plius daugiau aliejaus	193
Kava	194
Dietinis kokosų aliejaus vartojimas	194
Blogieji riebalai ir Alzheimerio liga	195
Tinkama mityba	196
Svoris ir liemens apimtis pagal amžių	197
Mityba Alzheimerio terapijoje	198
Fizinė veikla ir skaitymas	200
Apibendrinimas: neurodegeneracinių ligų prevencija ir terapija	201
11. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA UŽDEGIMINIŲ IR AUTOIMUNINIŲ LIGŲ PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE	
Mityba ir autoimuninės ligos	205
Prie stalo su mūsų protėviais	206
Kokių maisto produktų vengti	209
Autoimuninių ligų terapija ir „atjaunėjimas iš vidaus“.	210
Išsėtinė sklerozė	210
Krono liga ir kolitas	215
Reumatoidinis artritas	218
Apibendrinimas	220
12. KAIP IŠLIKTI JAUNIEMS?	
Mityba ilgam gyvenimui	224
Ilgas proto gyvenimas	228
DVIEJŲ SAVAIČIŲ MITYBOS PROGRAMA	231
VITAMINŲ, MINERALŲ IR KITŲ MAISTINIŲ MIKROMEDŽIAGŲ ŠALTINIAI	265
PADĖKA	279
Pastabos	283
Iliustracijų šaltiniai	293
Apie autorių	295