

TURINYS

Pratarmė.....	19
Ray'aus Kurzweilo įvadas.....	23
1 DALIS	
GYVYBĖS JĖGOS REVOLIUCIJA.....	27
1. Gyvybės jėga - didžiausia mūsų dovana.....	29
2. Kamieninių ląstelių galia.....	67
3. Diagnostikos galia. Naujovės, galinčios išgelbėti gyvybę.....	98
4. Kaip atsukti laiką. Ar senėjimas netrukus bus išgydomas?	125
2 DALIS	
REGENERACINĖS MEDICINOS REVOLIUCIJOS	
HEROJAI.....	151
5. Organų regeneracijos stebuklas.....	153
6. Galingieji CAR T limfocitai. Proveržis kovojant su leukemija.....	180
7. Smegenų chirurgija be pjūvio. Koncentruoto ultragarso poveikis.....	197
8. Genų terapija ir CRISPR. Vaistas nuo ligų.....	210
9. Stebuklingasis WNT signalinis kelias - neišsemiamas jaunystės šaltinis?.....	228
3 DALIS	
KĄ GALITE PADARYTI DABAR.....	247
10. Jūsų gyvybingumo vaistinėlė.....	249
11. Gyvenimas be skausmo.....	278

12. Ilgo gyvenimo būdas ir mityba	308
13. Miego galia. Trečiasis sveikatos ramstis	340
14. Jėga ir gera fizinė forma. Trumpas vadovas, kaip pasiekti geriausių rezultatų	355
15. Grožis. Kaip atrodyti sveikiau ir gyvybingiau	383
16. Moterų sveikata. Gyvybės ciklas.....	406

4 DALIS

ĮVEIKITE 6 PAGRINDINIUS ŽUDIKUS.....	425
17. Kaip sustiprinti nusilpusią širdį.....	427
18. Smegenys. Insulto gydymas.....	447
19. Kaip laimėti karą su vėžiu.....	467
20. Kova su uždegimu ir autoimuninėmis ligomis: suteikite savo organizmui ramybę.....	499
21. Diabetas ir nutukimas. Įveikime dvigubą grėsmę	523
22. Alzheimerio liga: kaip nugalėti žvėrį.....	549

5 DALIS

ILGAAMŽIŠKUMAS, MAŠTYSENA

IR PASITENKINIMAS.....	579
23. Ilgaamžiškumas ir eksponentinių technologijų galia	581
24. Kaip sukurti nepaprastą gyvenimo kokybę: maštysenos galia.....	611
25. Sprendimo galia: padovanokite sau gražų gyvenimą	640

Septynių žingsnių planas ilgalaikiams rezultatams pasiekti	665
Padėka.....	671