

TURINYS

Pradžios žodis.....	7
Įvadas.....	11

1 DALIS

Gamtos stebuklai

Senėjimo rekordų knyga.....	19
Saulė, palmės ir amžinasis gyvenimas.....	32
Kodėl genai pervertinti.....	38
Amžinojo gyvenimo trūkumai.....	50

2 DALIS

Mokslininkų atradimai

Laikrodis, prognozuojantis, kokio amžiaus sulauksi	63
Kas tavas nenužudo... pailgina tau gyvenimą	75
Valgyti save patį.....	88
Ląstelės zombės ir kaip jų išvengti.....	95

Biologinės	atsarginės	dalys.....	101
Du tapo vienu.....			107
Didžiausias miršta pirmas.....			
Velykų salos paslaptis.....			122
Kraujo donorai gyvena ilgiau.....			128
Istorinė	rankų	plovimo	perspektyva.....
			138
Karščiavimas ir peršalimas gali persekioti visą gyvenimą			153

3 DALIS

Geri patarimai

Badavimas dėl smagumo.....	173
Tai ką valgai... paveikia tavo senėjimą.....	193
Daugiau bėgiodamas ilgiau gyvensi	218
Svarbiausia palikau pabaigai.....	228