

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. KIEDY ZACZYNA SIĘ STAROŚĆ?	13
Starość rodzi się w głowie	14
Mój dekalog starości	18
Czy możliwa jest piękna starość?	24
Starość nie musi być niedołączna	28
Starość można spowolnić	41
Na głowie szron, a w sercu maj... ..	50
2. JAK ŻYĆ ZDROWO	55
Nie wierz reklamom ani telewizyjnym i internetowym autorytetom	57
Wysłuchuj się w podpowiedzi ciała	60
Jak funkcjonuje ciało	63
Powiedz, co i ile jesz, a ja ci powiem, na co zachorujesz	67
Odżywiaj się właściwie	74
Zasady tworzenia diety optymalnej	81
3. JAK ŻYĆ DŁUGO	91
Co łączy mieszkańców Okinawy i Sardynii	93
Indianie Queros	96
Jak pokonać gen otyłości?	98
Przyspieszacz starzenia	104
Jak uodparniać organizm na infekcje i choroby	110
Życiodajny tlen	115
Magnetoterapia i komory hiperbaryczne	118
Mit nieśmiertelności	123
Czy nauka podaruje nam nieśmiertelność?	127
Sztuka życia	130

4. MOC JEST W NAS	135
<i>Primum non nocere</i>	135
Psyche i soma	140
Poznaj siebie	143
Nie truj własnego ciała	147
Nie faszeruj się chemią	151
Leki z Bożej apteki	153
Jak korzystam z szamańskich podpowiedzi	157
5. JAK ŻYĆ MĄDRZE	163
Ratujmy Ziemię	164
<i>Quo vadis homo</i>	168
Co udało nam się zniszczyć?	171
<i>Homo predator</i> – człowiek drapieżca	176
Jeśli nie <i>homo predator</i> , to kto?	181
Czy zmądrzemy?	183
Czy warto walczyć z mitami	187
Zamiast utyskiwać – działaj!	190
Przestań się spieszyć!	194
„Czyńcie ze swego życia arcydzieło”	197
6. STAROŚĆ NIE MUSI BYĆ BEZNADZIEJNIE SMUTNA	201
Starość to nie powód, by się umartwiać	203
Dlaczego potrzebujemy bliskości i dotyku	208
Samotność nie jest taka zła	214
Otwórz się na uczucia	218
Życie jest drogą – wybierz tę właściwą	223
Co przeszkadza w szukaniu właściwej drogi	226
Don't worry, be happy	231
Otrzymujesz to, co dajesz	234
Kto szuka, ten znajdzie	236
Starości trzeba się uczyć	240
W życiu piękne są tylko chwile... ..	244
Podziękowania	249