

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Возможна ли вечная молодость?	9
Поиски эликсира бессмертия	11
Кровь и молоко на службе долголетия	11
Профессор Преображенский и гормоны	12
Голодание — лучшая диета	16
Вся правда о свободных радикалах	17
Отчего мы стареем на самом деле	24
Зачем нам вода?	26
На что организм расходует воду?	28
Опасность обезвоживания	30
Жажда ослабевает с возрастом	33
Обезвоживание и водородный показатель	35
Как распознать жажду, если ее нет?	40
Такая разная вода	42
Кластерная вода	42
Структурированная и неструктурированная вода	43
Ультрапресная, питьевая (минеральная) и гиперосмолярная вода	45
Талая вода	48

4 ••• Живая вода

Учитесь пить воду	50
Ослабляем голод, утолив жажду	53
Стихия воды	55

Как правильно есть воду, или Сенсационное открытие Говарда Мурада 59

Строение клетки	59
Роль клеточной воды	62
Напоите свои клетки!	63
Вода из пищи	67
Диета для клеток	70
Фрукты и овощи	70
Клетчатка	70
Белки и аминокислоты	75
Жиры	79
Мультивитаминные комплексы	84
Лецитин	92
Антиоксиданты	94
Рацион питания для хорошо гидрированных клеток	96
Небанальные блюда из сырых овощей	103
Кто крадет у клеток воду?	110
Как снизить содержание соли в пище	111
Вредные напитки — какую воду пить нельзя?	112

Очищение организма 120

Очищаем организм с помощью продуктов	121
Дышим свежим воздухом	123
О пользе комнатных растений	127

Фильтруйте воду!	128
Как выбрать фильтр для воды	132
Сон и молодость	134
Укрепляем мембраны клеток тренировками	144
Полезный и вредный жир	146
Стресс и клеточная вода	153
Как бороться со стрессом	157
Кожа и старение	165
О чем могут рассказать наши морщины?	165
Фотостарение кожи	167
Реакция кожи на стресс	171
Эфирные масла против стресса	172
Побалуйте свою кожу!	174
Как определить тип кожи	175
Увлажнение	189
Питание	190
Очищение	192
Массаж	200
Заключение	203