

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 1. Как долго жили наши предки</b> .....	6
Библейские долгожители.....	6
Цари Шумера.....	7
Древние и Средние века.....	11
Эпоха возрождения и начало техногенного века.....	13
Планетарные и космические влияния на жизнь людей прошлых эпох.....	15
<b>Глава 2. Продолжительность жизни людей нашего времени</b> .....	21
Полезные уроки оазисов долголетия.....	21
Продолжительность жизни людей в разных странах и прогнозы на XXI век.....	25
Демографическая ситуация в Украине.....	31
Интересный долгожитель из Подола.....	34
Грозит ли России депопуляция?.....	40
<b>Глава 3. Биологические механизмы долголетия, старения и смерти</b> .....	45
Прекращение полового отбора.....	45
Концепция запрограммированной смерти.....	51
Лимит клеточных делений.....	52
Биологические часы долголетия.....	53
Генотип долгожителей.....	57
Биохимия клетки.....	60
Иммунитет и долголетие.....	64
Старость – болезнь адаптации.....	67
Вирусы и человек: кто в «доме» хозяин.....	70
Аутоинтоксикация.....	74

<b>Глава 4. Практическая геронтология</b> .....	79
Когда и с чего начинать .....	79
Принципы правильного питания .....	80
Диета для омоложения мозга .....	94
Вскармливание младенцев .....	95
Диета пожилых и престарелых .....	99
Как питаются долгожители «голубых зон» .....	100
Вода и жизнь .....	105
Источники пресной воды .....	109
Потребность человека в воде .....	115
Войны за воду .....	117
Энергетические напитки .....	121
Водная проблема Украины .....	124
Поучительные факты из истории водопровода .....	125
Чем дышать и как дышать .....	126
Брак, семья, половая жизнь .....	134
Физическая активность и долголетие .....	137
Короткая жизнь «бессмертных» правителей .....	139
Долголетие творческих личностей .....	176
Почему врачи живут меньше своих пациентов .....	188
Юмор и смех продлевают жизнь .....	198
Музыка лечит – музыка губит .....	200
Целебные эффекты пения .....	205
<b>Глава 5. Экспериментальная и утопическая геронтология</b> ..	208
Нейрофармакология и эликсиры долголетия .....	209
Коварство стволовых клеток .....	215
Выращивание детей в инкубаторе .....	217
Клонирование людей .....	218
Ускоренная эволюция генома в пробирке .....	220
Молекулярная медицина .....	223
Киборгизация человека .....	225
Постгуманизм – земная цивилизация без людей .....	227

<b>Глава 6. Тестирование биологического возраста и вероятной продолжительности жизни</b> .....	232
Для чего нужны возрастные тесты .....	232
Оценка физического статуса .....	234
Определение физиологических резервов .....	238
Мыслительная способность и ориентация в пространстве ..	242
Определение психологического возраста .....	246
Черты лица долгожителя .....	251
Прогностическая асимметрия .....	256
«Бог шельму метит» .....	292
Маска Гиппократа .....	305

<b>Глава 7. Бремя долгожительства</b> .....	309
Блага и тяготы долголетия .....	309
Конфликт поколений .....	310
Жизненные позиции стариков .....	321
Физическое (биологическое) старение .....	322
Социальное старение .....	326
Материальные проблемы пожилых людей .....	334
Пенсионная система Украины .....	336
Пенсионная система в Российской Федерации .....	338
Смиренные китайские пенсионеры .....	340
Пенсионное обеспечение в Великобритании .....	341
Пенсионная система Германии .....	342
Пенсионная система Швеции .....	343
Федеральная программа и частные пенсионные фонды США .....	344
Эквадор – страна пенсионного рая? .....	345

<b>Эпилог</b> .....	347
---------------------	-----