

Inhalt

»Natürlich altern« neu definiert	15
Eine ganz natürliche biologische Wirkung	19
Deshalb sind jugendliche Zell- und Hormonfunktionen ideal	21
Ein wandelnder Beweis für den Anti-Aging-Erfolg	24
So verwenden Sie dieses Buch	26

Teil 1: Jüngere Zellen, jüngerer Ich

1. Super-Sirtuine! Oder: strahlend schön am 256. Geburtstag	33
Nicht nur die Haut altert	35
Eine unschlagbare Kombination: Zell- und Hormonfunktionen	37
Ein paar Worte zu hormonell wirksamen Substanzen	39
Natürliche Alternativen voll erfreulicher Überraschungen	41
Viele Wirkungen, viele Wege	43
Sirtuin-Stimulation über die Ernährung	44
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	52

2. Fibroblasten, Antioxidantien und freie Radikale – du meine Güte!	53
Darf ich vorstellen? Kollagen, Prokollagen und Elastin	55
Wieso sind Antioxidantien so wichtig?	57
Bis in die Tiefe – Antioxidantien und die Haut	61
Ein dynamisches Duo: Antioxidantien und Fibroblasten	63
Mehr von einer guten Sache: Fibroblasten-Synthese	65
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	73
3. Starke Proteasomen für Haut und Körper	75
Was ist ein Proteasom?	76
Das ultimative »Peeling«: Proteasomen- Aktivatoren	80
Proteasomen-Aktivierung über die Ernährung	81
Fertigprodukte auf Proteasomen-Basis	83
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	84
4. Die Sonne geht auf – genießen Sie sie!	86
Fakten zur lichtbedingten Hautalterung	87
Vier Mechanismen bei sonnenbedingten Schäden ..	89
Sonniges Vergnügen: die Vorzüge von Sonnenlicht und Vitamin D	90
Sonnenschäden verhindern, aber die Vorteile genießen	92
Squalen schützt die Augen	97
Sonnenschutz über die Ernährung	98
Schutz durch Progerin	100

Die Geheimnisse von Amla und Hyaluron	105
Straffen Sie Ihr Gesicht	108
Entzündungshemmende Eigenschaften natürlicher Produkte	109
Erhöhen Sie Ihr Cholesterin	115
Vorsicht mit essenziellen Ölen in der Sonne	116
Hinweise zum Kauf von Squalen und rotem Palmöl	116
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	117
 5. Stammzelltherapie zum Selbermachen	121
Wie funktioniert eine Stammzellenbehandlung? ...	123
Keine Angst vor Krebs	127
Wundheilung und die Aktivierung der Stammzellen	128
Am besten lang und stark: Stammzellen und Telomere	135
Natürliche Substanzen zur Verlängerung der Telomere	138
Östrogen: Stammzellenstimulator, Wundheiler, Telomer-Verlängerer	141
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	143
 6. Jung bis in die Knochen	146
Das große O: Osteoporose	148
Droht Ihnen Knochenabbau?	149
Natürliche Lösungen für die Knochengesundheit ..	153
Im Scheinwerferlicht: Maca	154
Schadet Zucker den Knochen?	162

Bewegung und Klopfbehandlungen	164
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	165
 7. Verwandeln Sie Fett in Muskeln	168
Leiden Sie an Sarkopenie?	169
Die Rolle des Wachstumshormons	173
Im Scheinwerferlicht: Ginkgo	175
Weg mit der Cellulite	180
Erstaunliche Aquaporine	185
»Formen« Sie Ihren Körper mit natürlichen Behandlungsmethoden	188
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	189
 8. Herrliche Haarpracht	193
Wieso wird das Haar dünn und fällt aus?	194
Essenzielle Öle für das Haarwachstum	197
Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel mit haarbelebender Wirkung	199
Deshalb ändert sich im Alter die Haarfarbe	201
Wollen Sie blonder werden? Oder dunkler? Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Haartönung!	204
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	207
 Teil 2: Jüngere Hormone, jüngerer Ich	
 9. Gesichtskonturierung auf natürliche Art	213
Gesichtsfett ist gutes Fett	215
Wieso sehen ältere Frauen immer maskuliner aus?	216
Rettung durch Östrogen!	217

Das süße Wundermittel – Honig und Bienenpollen heben den Östrogen-Spiegel	219
Cholesterin, Fette und fettlösliche Vitamine	223
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	230
 10. Das Geheimrezept gegen die Wechseljahre	232
Willkommen in den Wechseljahren	233
Wie unterscheiden sich natürliche Behandlungen von künstlichen Hormonen?	238
Melatonin: das zentrale Hormon	241
Natürliche Östrogene in Pflanzen und Ölen erhöhen das Krebsrisiko nicht	243
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	261
 11. Kurbeln Sie Ihren Sex-Appeal an	264
Die Verführungskraft des Eisprungs auch ohne Eisprung	265
Unterschätzen Sie die Prostaglandine nicht	267
Mehr Sex-Appeal durch weniger DHT	270
Wer braucht schon Parfüm? Sie riechen selbst schon sexy!	272
Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Anwendungen	278
 Teil 3: Die <i>Jugendgeheimnis</i> -Programme	
 12. Das ultimative <i>Jugendgeheimnis</i> -Programm und mein persönliches Programm für jeden Tag	283
Das ultimative <i>Jugendgeheimnis</i> -Programm	284
Mein persönliches Basisprogramm für jeden Tag ..	285

13. Mini-Programme für schnelle Erfolge	287
Mini-Programm für das erste Date	288
Mini-Programm für ein romantisches Wochenende	290
Mini-Programm für das Klassentreffen	292
Mini-Programm für einen Urlaub in der Sonne . . .	294
Mini-Programm für ein Skiwochenende	297
14. Anwendungen für verschiedene Altersgruppen	298
18 bis 30 Jahre	299
30 bis 45 Jahre	301
45 bis 55 Jahre	302
Ab 55 Jahren	303
15. Die zehn häufigsten Probleme – und die	
Lösungen!	308
16. Erstellen Sie Ihr ganz persönliches	
Anti-Aging-Programm	314
Anhang	317
Quellen	318
Register	339
Dank	345