

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
ГЛАВА 1. ДОКАЗАТЕЛЬСТВА, НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	11
Нужно ли верить в чудо?	13
Эффект иллюзии правды	17
Каша из топора	19
Волнообразное течение хронических заболеваний	20
Доказательства эффективности лечения	21
Рандомизация	23
Ослепление для беспристрастной оценки	25
Рандомизированное контролируемое исследование	28
Проблема фальсификации исследований	30
Испорченный телефон	35
Нет времени ждать доказательств... Что, если рискнуть?	36
Библиографический список	41
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ	55
Продолжительность жизни клеток организма не ограничена	58
Где прячется старение	61
Признаки старения	70
Библиографический список	73

ГЛАВА 3. КАК УБЕЖАТЬ ОТ СТАРОСТИ	79
Как правильно тренироваться, чтобы стать долгожителем	81
Как бег может разрушить сердце	88
Как задержать старение мышц	97
Почему человек болеет и умирает рано	100
Библиографический список	101
ГЛАВА 4. ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ	107
Стили питания, не доказанные для долголетия	109
Питание для увеличения продолжительности жизни	113
Заблуждения о вреде и пользе продуктов питания	123
Из чего должен состоять наш рацион	128
Библиографический список	130
ГЛАВА 5. КОГДА И КАК НУЖНО СПАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО	141
Влияние дефицита сна на здоровье и продолжительность жизни	144
Дефицит сна нарушает работу иммунитета	145
Свет регулирует цикл сна и бодрствования	150
Появление циркадных ритмов	151
Влияние изменения светового дня на продолжительность жизни	152
Люди, для которых спать днем — это нормально	153
Есть ли среди нас «марсиане»?	156
Раннее засыпание и пробуждение среди ночи	157
Как поменять свой ритм сна и бодрствования	159
Эволюция против научного прогресса	161
Библиографический список	162
ГЛАВА 6. МОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК?	169
Почему рак редко встречается у детей, но часто у пожилых	171
Параметры для оценки риска развития рака	175
Раннее выявление рака. Почему это важно?	181
Оптимизация образа жизни для предупреждения рака	189
Пищевые добавки и лекарства как причина рака	190
Лекарства и пищевые добавки для предупреждения рака	194
Как избежать рака	198
Библиографический список	198

ГЛАВА 7. НУЖНЫ ЛИ ВИТАМИНЫ И ДОБАВКИ?	219
Как делают деньги на рынке пищевых добавок	221
Витамины «коагуляции»	226
Английская (эпсомская) соль	231
Четвертый по счету витамин	234
Внешний антианемический фактор	237
Комбинация селена и коэнзима Q10	242
Всегда проверяйте доказательства	243
Библиографический список	246
ГЛАВА 8. МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕПАРАТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ	263
История появления	265
Лекарства, снижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний	270
Лекарства для контроля уровня холестерина	271
Лекарства для контроля артериального давления	279
Лекарства для профилактики и лечения сахарного диабета 2-го типа ...	283
Библиографический список	288
ГЛАВА 9. КАК СДЕЛАТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ МОЛОЖЕ	301
Комплекс интима-медиа (КИМ) сонных артерий	305
Значение мониторинга КИМ в управлении старением сосудов	306
Механизмы возрастного изменения сосудов	307
Как статины влияют на толщину КИМ	309
Как телмисартан влияет на толщину КИМ	311
Влияние на толщину КИМ комбинаций лекарств	315
Влияние аэробной физической нагрузки на сосуды	317
Влияние питания с низкой гликемической нагрузкой и массы тела на сосуды	319
Эксперимент среди добровольцев	320
Библиографический список	323
ГЛАВА 10. ТЕРАНОСТИКА СТАРЕНИЯ	331
Как появилась тераностика старения	333
Толщина комплекса интима-медиа общей сонной артерии	340
Артериальное давление	343
Индекс массы тела и окружность талии	349
Скорость клубочковой фильтрации	352
Общий витамин В ₁₂ , гемоглобин, ферритин и железо	355
Электрокардиограмма	359

Фруктозамин	360
Гликированный гемоглобин	363
Высокочувствительный С-реактивный белок	366
Общий холестерин, ЛПНП	370
Аланинаминотрансфераза	375
Лактат	377
Уровни инсулина, глюкозы, изменение толерантности к глюкозе	379
Тиреотропный гормон	380
Экспертная система тераностики старения	387
Библиографический список	389
Послесловие	421
Благодарности	424
Указатель	425