

ÍNDICE

Introdução	23
• A França, país de longevidade?	23
• 120 anos... e muito mais!	24
• Envelhecer, rejuvenescer ou permanecer jovem?	26
• Rejuvenescer é evoluir em vez de declinar	26
• Longevidade: modo de utilização	28
• O instinto de longevidade	29
• Envelhecer sem envelhecer	30
<i>Pense nesta história</i>	31

PARTE A

REJUVENESÇA DESENVOLVENDO O SEU ESPÍRITO E A SUA FORÇA VITAL A CEM POR CENTO

As estratégias de base para permanecer jovem de espírito ...	35
• Saia dos caminhos conhecidos	37
• Faça todos os dias algo um pouco absurdo	37
• Assuste-se a si próprio de vez em quando	38
• Aceite que nada sabe e que nada tem a dizer sobre certos assuntos	39
• Não deixe nunca de exercitar a sua memória e a sua inteligência	39
• Reconcilie-se com a incerteza	40
• Ofereça a si próprio momentos de prazer, pelo menos três vezes por dia	41

Como melhorar o seu funcionamento mental em qualquer idade	43
• O que o treino mental pode fazer por si	44
• Como um cavalo perdido redescobriu o seu caminho	45
• A concentração	46
<i>Concentração sobre o ponteiro dos segundos</i>	48
<i>Concentração sobre uma vela</i>	49
<i>Concentração sobre um som ou uma fórmula positiva</i>	49
• A prática da respiração consciente	50
<i>A arte suprema da respiração correcta</i>	50
• A visualização	51
<i>O que é a visualização?</i>	52
<i>Aprendizagem e cura através da visualização</i>	53
<i>Visualização e auto-hipnose</i>	54
<i>Como praticar a visualização</i>	54
Exemplo de visualização para eliminar a ansiedade	55
• A meditação	56
<i>Como meditar</i>	57
Os segredos da energia vital	61
• O que é a força vital?	61
• E o leitor?	63
• O caso do jovem Julius	63
• Como reforçar o seu sistema imunitário através do poder da sua força vital	65

PARTE B

TRANSFORME O STRESS EM FONTE DE JUVENTUDE

O que devemos saber sobre o stress	69
• O stress em todos os seus estados	70
1.ª fase	70
2.ª fase	70
3.ª fase	71
<i>O stress pode provocar um regresso da menopausa</i>	71
<i>Mas também um envelhecimento prematuro do cérebro!</i>	72

Os grandes segredos para evitar ou neutralizar o <i>stress</i>	73
• Aceite o <i>stress</i>	73
• Aprenda a detectar a tempo o <i>stress</i> negativo	74
<i>Exercício 1: Faça um bom esforço físico... e descontraia-se!</i>	75
<i>Exercício 2: O dentista e os impostos</i>	75
<i>Exercício 3: Finalmente, em férias!</i>	76
• Agarre a menor oportunidade para relaxar	76
• Interprete as situações de uma nova forma	77
• Aprenda a viver bem as suas emoções	78
• Transforme o seu <i>stress</i> numa fonte de juventude	79
Como trabalhar para viver mais tempo	81
• É um “trabalho-dependente”?	81
• Os cinco tipos de “trabalho-dependentes”	82
1. <i>Os que trabalham sem parar</i>	82
2. <i>Os que para quem o trabalho é uma droga</i>	83
3. <i>Os que estão num “buraco financeiro”</i>	84
4. <i>Os que tentam realizar um ideal abstracto de perfeição</i>	84
5. <i>Os que gostam de sensações fortes e têm necessidade de gastar o seu excesso de energia</i>	85

PARTE C

TIRE REALMENTE PARTIDO DO PODER REGENERADOR DO SONO

Como fazer a experiência do sono perfeito	89
• Para tornar o seu sono mais reparador, adormeça em estado de relaxamento	90
<i>Técnica de relaxamento contra as insónias</i>	91
• Não pratique um qualquer tipo de exercício físico antes de se deitar	92
Comentário	92
• Não veja um qualquer programa de televisão antes de se deitar	92
• Escolha as suas leituras antes de se deitar	93

• Utilize as plantas ou certos complementos alimentares	93
<i>Plantas</i>	94
Comentário	94
• Não receie a falta de sono	94
• Combata o ressonar	95
Por que razão ressonar é nocivo?	97
• O que é o ressonar?	97
<i>Sabia que...?</i>	98
• As consequências para a sua saúde	98
• As soluções caseiras	99
• Três tipos de abordagens médicas	100

PARTE D

REJUVENESÇA FAZENDO EXERCÍCIO

Por que razão o exercício físico previne contra o envelhecimento e pode até rejuvenescer	105
• Viva mais tempo graças ao exercício físico	106
• Como o exercício físico nos protege da doença?	107
<i>Mas atenção!</i>	111
• Não espere mais para começar a fazer exercício	111
Como começar a fazer exercício físico sem perigo	113
• Será necessário consultar um médico?	113
• Os diferentes tipos de testes	114
1. <i>Os testes de tolerância ao esforço</i>	114
2. <i>Os testes de capacidade física</i>	114
• Avalie as suas capacidades físicas	115
<i>Exercício-teste</i>	115
<i>Medição das pulsações</i>	115
<i>O método da respiração</i>	116
• Até que ponto se deve esforçar em função da sua idade ...	116
Ritmo cardíaco ideal a atingir ao praticar exercício físico	117
• Existem exercícios que não devem ser praticados depois de uma certa idade?	117
• Em qualquer idade, exercite a totalidade do seu corpo	118

Os bons truques para começar a praticar exercício... sem esforço	121
• Leia muito acerca dos benefícios do exercício físico	121
• Imagine-se a praticar exercício físico	122
• Repita afirmações motivadoras	122
• Pratique as estratégias antipreguiça	123
• Esteja atento às necessidades do seu corpo	124
• Tire partido da tendência mecânica do corpo	125
• Aprenda a gerir a sua força de vontade	125
• Aprenda a gerir melhor o seu tempo	126
• Treine com os amigos	126
• Inscreva-se num clube de ginástica	126
• Melhore a sua alimentação e tome suplementos alimentares	127

PARTE E

REJUVENESÇA ATRAVÉS DA NUTRIÇÃO

Como garantir a sua longevidade através da alimentação	131
• Uma alimentação adaptada às suas necessidades	131
• Não perca o equilíbrio	132
• A pirâmide nutricional	133
• Os principais grupos alimentares	133
<i>As suas necessidades de glúcidos</i>	134
<i>As suas necessidades de proteínas</i>	134
<i>O seu consumo de proteínas</i>	136
<i>Uma fábrica de destruição de proteínas</i>	137
<i>As suas necessidades de lípidos</i>	138
<i>Saturado ou insaturado?</i>	138
Onde se escondem as gorduras?	140
<i>As suas necessidades de fibras</i>	141
<i>Consome fibras suficientes?</i>	141
Onde se encontram as fibras?	142
<i>As suas necessidades de água</i>	143
<i>As suas necessidades em vitaminas, minerais e oligoelementos</i>	145

As vitaminas: o alimento dos deuses	147
• Vitamina A	148
<i>A sua acção sobre a visão</i>	149
<i>Os seus outros efeitos</i>	149
<i>E no caso do cancro?</i>	150
<i>Uma vitamina para utilizar com prudência</i>	150
<i>A sua aliada: a vitamina E</i>	150
<i>Onde se encontra a vitamina A?</i>	151
• Vitamina D	152
<i>Uma ajuda preciosa na luta contra a osteoporose</i>	152
<i>O incontornável óleo de fígado de bacalhau</i>	153
<i>A vitamina D: natural ou sintética?</i>	153
<i>A sua acção anticancerígena</i>	154
<i>Onde se encontra a vitamina D?</i>	155
• Vitamina E	155
<i>Qual é a sua acção?</i>	155
<i>O que a vitamina E pode fazer por si</i>	156
<i>Onde pode encontrar a vitamina E?</i>	156
• Vitamina K	158
• Vitamina C	158
<i>O que a vitamina C pode fazer por si</i>	158
<i>Uma ajuda preciosa para o seu sistema imunitário</i>	159
<i>Onde se encontra a vitamina C?</i>	159
• As vitaminas do grupo B	160
• Vitamina B₁	161
<i>O que a vitamina B₁ pode fazer por si</i>	161
<i>Onde se encontra a vitamina B₁</i>	162
• Vitamina B₂	163
<i>Como pode uma carência em vitamina B₂ afectá-lo?</i>	163
<i>Onde se encontra a vitamina B₂?</i>	164
• Vitamina B₃	165
<i>O que a vitamina B₃ pode fazer por si</i>	166
<i>Onde se encontra a vitamina B₃?</i>	167
• Vitamina B₆	167
<i>O que a vitamina B₆ pode fazer por si</i>	167
<i>Onde se encontra esta vitamina?</i>	169

• O ácido fólico (vitamina B ₉).....	169
<i>Mas também todas as mulheres!</i>	169
<i>A sua acção sobre o sistema cardiovascular</i>	170
<i>Onde se encontra o ácido fólico?</i>	171
• Vitamina B ₁₂	171
<i>Quem pode sofrer de uma carência em vitamina B₁₂? ...</i>	172
<i>Três efeitos importantes da vitamina B₁₂</i>	173
<i>Onde se encontra a vitamina B₁₂?</i>	173
Minerais para o “reconstruir”	175
• És pedra, e sobre esta pedra construirei o teu corpo	175
• Megadoses: a prudência é fundamental	176
• Em que se transformaram as nossas terras	177
• Cálcio	177
<i>Cálcio para descontrair os nervos</i>	178
<i>Esqueça os soporíferos e opte pelo leite</i>	178
<i>Por que razão é o cálcio tão importante?</i>	179
<i>Cinco formas de melhor absorver o cálcio</i>	179
<i>Cálcio e fósforo, uma vital relação de forças</i>	180
<i>Faça as suas reservas enquanto é tempo</i>	181
<i>As melhores fontes de cálcio</i>	182
• Magnésio	183
<i>Magnésio e resistência física</i>	183
<i>Carência? Dos pés... à cabeça</i>	183
<i>Duas co-equipas inseparáveis</i>	183
<i>Para uma menopausa sem osteoporose</i>	184
<i>Os efeitos nocivos mal conhecidos das bebidas gasosas.</i>	184
<i>A acção do magnésio sobre o seu sistema cardiovascular</i>	185
<i>Um mineral importante para os que têm mais</i>	
<i>de 60 anos</i>	186
<i>As enzimas de fecundidade</i>	187
<i>As melhores fontes de magnésio</i>	187
• Zinco	188
<i>Potência sexual e zinco</i>	189
<i>Herpes</i>	189
<i>Problemas da próstata e cancro</i>	189
<i>Artrite reumatóide</i>	190

<i>Seis indícios para avaliar o seu consumo de zinco</i>	190
<i>Zinco para as grandes queimaduras</i>	191
<i>As melhores fontes de zinco</i>	191
Os antioxidantes: esses notáveis aliados da sua longevidade ..	195
• Uma ligação fatal	196
• S.O.S. antioxidantes	196
• Os proantocianidóis	197
• Betacaroteno	198
<i>Um estudo controverso</i>	198
<i>O reverso da medalha</i>	200
• Selénio	201
• Vitamina E	202
• Vitamina C	203

PARTE F

**APRENDA A CONHECER MELHOR AS DOENÇAS
QUE O AMEAÇAM E A PROTEGER-SE CONTRA ELAS**

As misteriosas doenças ambientais	209
• Que é uma doença ambiental?	210
• O seu ambiente põe-no doente?	211
<i>Mantenha uma boa taxa de humidade na sua casa</i>	211
<i>Sistema de aquecimento e sistema de ar condicionado:</i> <i>vigie a sua manutenção</i>	212
<i>Atenção aos produtos de manutenção</i>	212
Se leva o seu coração a peito	215
• Hipertensão, atenção!	215
<i>Que é a hipertensão?</i>	216
<i>Como se prevenir contra a hipertensão</i>	216
Vigie o seu peso	217
Faça exercício	217
Deixe de fumar e não abuse do álcool	218
Tome os seus medicamentos	218
• Taxa de colesterol elevada: é preciso intervir o mais rapidamente possível!	219
<i>Matérias gordas: consuma o menos possível</i>	219

<i>Acrescente fibras à sua alimentação</i>	219
<i>O maravilhoso alho</i>	220
<i>Um copo ou dois, e nada mais</i>	220
<i>Deixe de fumar!</i>	221
Os riscos que pode eliminar	222
<i>A inactividade actuante</i>	222
<i>Descontraia-se</i>	223
Proteja os seus pulmões	225
• Respirar é viver!	225
• O <i>stress</i> corta-lhe o fôlego!	227
• Evidentemente: o cigarro!	228
<i>Recupere o seu fôlego</i>	229
<i>Faça uma boa inspiração e parta</i>	230
• Alguns meios naturais para ajudar os seus pulmões	231
Prepare as suas cataplasmas da seguinte forma	232
Proteja as suas costas	233
• As dores nas costas: um mal que desconcerta a medicina .	233
• Conheça os seus factores de risco	234
<i>Tem uma profissão de risco?</i>	234
<i>Pratica um desporto de risco?</i>	235
<i>Os seus músculos dorsais e abdominais estão em bom estado?</i>	235
<i>Tem barriga?</i>	236
<i>Tem um “peso nas costas”?</i>	237
• Como evitar as dores nas costas	238
<i>Aplique as sete regras para levantar pesos – pesados ou leves – de uma forma correcta</i>	238
<i>Melhore a forma como se movimenta e a sua posição</i> ...	240
<i>Domine a arte de se sentar correctamente</i>	241

PARTE G

O ENVELHECIMENTO NO FEMININO

Acabar com o cancro da mama	245
• O risco acrescido de cancro da mama	245
• As principais causas do cancro da mama	246

• Garanta a sua protecção	246
• A pílula contraceptiva	247
• A alimentação	247
<i>Os alimentos que combatem o cancro da mama</i>	248
• Deve rewear o uso do <i>soutien</i> ?	249
• Ah, os tempos modernos!	250
• Uma despistagem rápida é essencial	250
<i>O auto-exame dos seios, uma prática a não subestimar</i> .	251
<i>A mamografia</i>	252
<i>A mamografia pode provocar cancro?</i>	252
A menopausa: uma viragem crítica?	255
• Uma passagem obrigatória... para anos belos	255
<i>Ao nível físico</i>	256
<i>Ao nível psicológico</i>	256
• Uma ampulheta cheia de óvulos	256
• Lenta mas seguramente	257
<i>A pré-menopausa</i>	257
<i>A menopausa propriamente dita</i>	258
<i>A pós-menopausa</i>	258
<i>A perimenopausa</i>	258
• Aprenda a enfrentar	259
A metamorfose	259
Os sintomas visíveis da menopausa	261
• Os afrontamentos	261
<i>Algumas soluções</i>	262
• As alterações genitais	263
<i>Algumas soluções</i>	264
• As alterações urinárias	265
<i>Algumas soluções</i>	265
A reeducação clássica	265
O <i>biofeedback</i>	266
A electroestimulação	266
A reeducação com os pesos	266
• O “pneu” da idade adulta	266
<i>Algumas soluções</i>	267

• Envelhecimento da pele	267
<i>Algumas soluções</i>	268
• Problemas de insónia	269
<i>Algumas soluções</i>	269
• As alterações psicológicas	270
<i>A influência do seu ambiente</i>	270
<i>Dominar as emoções</i>	271
<i>Sintomas correntes durante a menopausa</i>	272
Receita de Maria Treben	273
Como evitar o principal sintoma invisível da menopausa	275
• A osteoporose pós-menopausa	275
<i>O risco de fracturas</i>	275
<i>O risco de compressão vertebral</i>	276
• A osteoporose: causas e soluções	277
• Uma alimentação que fortalece os ossos	277
<i>O mistério asiático</i>	278
<i>Quando o cálcio foge</i>	279
<i>Quais são as suas necessidades de cálcio?</i>	280
<i>Não espere pelos primeiros sinais</i>	282
<i>Uma cintura demasiado fina será verdadeiramente</i> <i>desejável?</i>	283
• O exercício e a osteoporose	283
<i>Que exercícios deve escolher?</i>	284
Um outro sintoma invisível da menopausa	287
• Porquê?	287
<i>As hormonas de substituição serão uma solução?</i>	288
• Um risco esquecido	288
• Que pode fazer?	289
Deve tomar hormonas?	291
• Que é a hormonoterapia?	291
• Uma escolha que merece reflexão	292
• Os prós e os contras da estrogénio-terapia	292
• Que vantagens tem em tomar hormonas?	293
<i>A osteoporose</i>	293
<i>As doenças cardiovasculares</i>	294

• Mas existem também os riscos e os inconvenientes	294
<i>Cancro do endométrio</i>	295
<i>Cancro da mama</i>	295
<i>O prolongamento – ou o regresso – do período</i>	296
<i>Efeitos secundários diversos</i>	296
• Que fórmula deve escolher?	296
• Quando deve iniciar o tratamento?	297
A abordagem “natural” da menopausa	299
• Os fitoestrogénios... conhece?	299
Alimentos e plantas ricos em fitoestrogénios	300
Alimentos e plantas que reduzem os estrogénios	301
• A escolha é sua	301
Vantagens e desvantagens da estrogénioterapia	302
• Uma indústria florescente	303

PARTE H

O ENVELHECIMENTO NO MASCULINO

As doenças dos homens	307
• Quando a próstata prega partidas	307
<i>A hiperplasia benigna</i>	307
<i>A infecção da próstata ou prostatite</i>	308
O que é possível fazer	308
• Cancro da próstata	309
• Cancro dos testículos	309
• As doenças de coração	310
• A barriga: mais do que um problema de estética	310
A andropausa ou a “menopausa” no masculino	311
• Que é a andropausa?	311
<i>Os homens com uma verdadeira andropausa</i>	311
<i>Os homens “normais”</i>	312
• Quais são os sinais de reconhecimento da andropausa?	313
• Outros problemas mais graves	314
Sabia que... ..	314
• E a fertilidade?	315

• Os tratamentos médicos contra a andropausa	315
<i>E as contra-indicações?</i>	315
Como pode reagir?	317
O que caracteriza a sexualidade do homem idoso	319

PARTE I

A ARTE DA DOENÇA... E DA CURA

Como escolher um bom terapeuta e ser um bom paciente ...	323
1. A atitude de compaixão e de escuta do terapeuta	323
<i>Até os psiquiatras!</i>	324
<i>O exemplo das parteiras</i>	325
2. O <i>savoir-faire</i> apropriado do terapeuta	325
3. A confiança ou abertura do paciente para com o terapeuta	327
<i>Aprenda a jogar ao “quem perde, ganha”!</i>	328
<i>Aceite atravessar a ponte!</i>	329
4. A sua determinação em curar-se e tomar conta de si	330
5. A sua paciência perante os resultados	331
Os quatro grandes obstáculos da cura	333
1. O facto de não assumir a responsabilidade pelos seus problemas	333
2. O sentimento de que existem meios externos para resolver o problema	333
3. A infantilização do paciente criada pelo sistema médico ...	334
O caso de Louise Hay	337
4. A passividade perante o médico leva-o naturalmente a tornar-se passivo perante o tratamento	339

PARTE J

ENVELHECER COM SABEDORIA MAS TAMBÉM EM BELEZA

A sua pele, uma maravilha da natureza	343
• A sua pele, testemunha de si	343
• Para ter uma pele resplandecente, aposte numa boa alimentação	344

<i>Beba muita água</i>	344
<i>Não se esqueça das suas vitaminas</i>	345
Vitamina A	345
Vitamina C	346
Vitamina E.....	346
O ácido para-aminobenzóico	347
<i>Vigie também o seu consumo de ácidos gordos e aminoácidos</i>	348
• O que o exercício pode fazer pela sua pele	348
A meia-candeia	348
Os benefícios desta posição	351
As contra-indicações	351
• Reveja os seus hábitos em matéria de cuidados cutâneos ...	352
<i>Banhos de vapor</i>	352
Como efectuar um banho de vapor	352
Plantas adequadas aos banhos de vapor.....	352
<i>As máscaras</i>	353
Como deve proceder	353
Algumas sugestões de máscaras	354
<i>Os cremes hidratantes</i>	354
Que cremes deve escolher?	355
• O cigarro é nocivo para a saúde da sua pele	355
• O sol: o seu efeito é ainda mais devastador nas peles envelhecidas	356
Para que o sol continue seu amigo	357
• Esteja consciente de que bronzear é “arriscar a pele”	357
<i>Cancro da pele</i>	357
Principais factores de risco do melanoma maligno	358
• Prepare a sua pele com antecedência	359
<i>Esfolie a sua pele</i>	359
<i>Utilize preparadores solares</i>	359
<i>Consuma os suplementos alimentares adequados</i>	359
• Escolha bem o seu creme solar	360
• Exponha-se progressivamente	361
• Não negligencie o pós-bronzamento	361
• A vitamina do sol	362

Como proteger e conservar os seus cabelos	363
A. O alerta dos cabelos brancos	363
<i>A coloração efêmera</i>	364
<i>A coloração "forte"</i>	364
• O segredo de Ronald Reagan	364
• Plantas para pintar o cabelo	365
• Os suplementos alimentares	365
B. As melhores armas contra a queda de cabelo	366
• Por que razão está a perder o seu cabelo?	366
<i>A hereditariedade</i>	366
<i>Mais uma vez o stress</i>	366
<i>A calvície pós-infecciosa</i>	367
<i>A calvície em placas</i>	367
<i>A calvície de tracção</i>	367
<i>As outras causas</i>	367
• Que pode fazer para manter o cabelo	368
<i>Uma alimentação que agrada aos seus cabelos</i>	370
<i>Pequenos cuidados para cabelos frágeis</i>	369
<i>A massagem do couro cabeludo</i>	370
<i>O yoga, até para os seus cabelos!</i>	370
<i>Plantas que estimulam o crescimento do cabelo</i> <i>e melhoram a sua aparência</i>	370
Use com prudência os champôs e os produtos capilares	371
As cirurgias que rejuvenescem	373
• A reencarnação de Santa Orlan	373
• Você também?	374
• Os <i>liftings</i>	375
<i>Como decorre a cirurgia</i>	375
<i>Os resultados</i>	375
<i>As consequências da intervenção</i>	376
<i>As complicações médicas possíveis</i>	376
• Intervenção nos seios	376
<i>Como decorre a cirurgia</i>	377

<i>Os resultados</i>	377
<i>As consequências da intervenção</i>	377
<i>As complicações médicas possíveis</i>	377
• A lipossucção ou a lipoaspiração	377
<i>Como decorre a cirurgia</i>	378
<i>Os resultados</i>	378
<i>As consequências da intervenção</i>	378
<i>As complicações médicas possíveis</i>	379
• A blefaroplastia	379
<i>Como decorre a cirurgia</i>	379
<i>Os resultados</i>	379
<i>As consequências da intervenção</i>	379
<i>As complicações médicas possíveis</i>	380
• As medidas anticelulite	380
<i>As soluções naturais</i>	380
Procure ter um peso normal	381
Tire partido das plantas	381
Fazer exercício? Pelo menos durante 30 minutos!	382
• As soluções médicas	382
A lipossucção	382
A electroterapia	383
A mesoterapia	383
• As medidas antivarizes	383
<i>As soluções naturais</i>	384
Mantenha um peso razoável	384
Não fique de pé durante demasiado tempo	384
Mexa as pernas	384
Tire partido de certas plantas	385
Levante os pés	385
Use meias de descanso	385
<i>As soluções médicas</i>	385
A escleroterapia	386
O <i>stripping</i>	386
A criocirurgia	387
• Como encontrar o cirurgião certo	387
Alguns pontos a ter em conta	388

PARTE K

REJUVENESÇA ATRAVÉS DA SEXUALIDADE

O sexo já não tem idade	391
Os inimigos físicos e psicológicos da erecção	393
• Os sete inimigos físicos da erecção	393
1. Os problemas circulatórios	394
O que é possível fazer	394
2. A diabetes	394
O que é possível fazer	394
3. O tabagismo	394
O que é possível fazer	395
4. O consumo excessivo de álcool	396
O que é possível fazer	396
5. O consumo de certos medicamentos	396
O que é possível fazer	397
6. As perturbações hormonais	398
O que é possível fazer	398
7. A sedentariedade	398
O que é possível fazer	398
• Os quatro inimigos psicológicos da erecção	398
1. O excesso de <i>stress</i> e de cansaço	399
O que é possível fazer	399
2. A obsessão da <i>performance</i>	400
O que é possível fazer	401
3. As concepções erradas ligadas ao envelhecimento	401
O que é possível fazer	401
4. Uma falta de controlo da sua energia de desejo	402
O que é possível fazer	402
As eternamente apaixonadas	405
• A sexualidade não tem idade	406
• Desperte o turbilhão no seu ventre	406
Uma respiração quente, profunda e regular	407
• Dr. Kegel... para a servir	408
Exercício de Kegel	408

• As virtudes da massagem	409
• Não hesite em falar com o seu companheiro quando for necessário	410
<i>A metamorfose sexual</i>	410
• Da sexualidade à sensualidade	411

PARTE L

REJUVENESÇA GRAÇAS A CURAS ESPANTOSAS

Rejuvenescer: uma ideia velha como o mundo	415
• Os milénios passam e assemelham-se uns aos outros	416
A celuloterapia	417
As premissas da imortalidade	418
• Uma injeccção determinante	418
• Trinta anos de observações	419
• Mais mistérios do que explicações	420
Uma incrível força de vida	421
• Células frescas ou células secas?	422
• Os extractos fetais serão seguros?	422
• Indicações e tratamentos	423
Clínicas para milionários nas farmácias	425
A hormonoterapia antienvelhecimento	427
• A glândula pituitária e a hormona de crescimento	428
<i>Uma hormona em estudo há várias décadas</i>	429
<i>Sacrificar prematuramente o potencial de divisão celular</i>	430
<i>Uma hormona sob controlo... mas por quanto tempo?</i>	431
<i>Implantes de glândula pituitária</i>	431
• A glândula pineal e a melatonina	433
<i>Quando o sol não está presente, a melatonina desaparece</i>	433
<i>A juventude é guardada através do sono?</i>	434
Dosagem recomendada para viver mais tempo	436
<i>Estimule a sua glândula pineal</i>	436