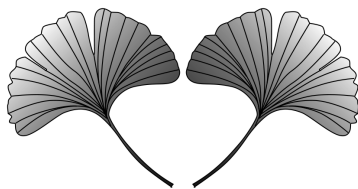


СЪДЪРЖАНИЕ

ОБРЪЩЕНИЕ ОТ АВТОРИТЕ	7
Глава първа. Вярвах в чудеса, открих силата на науката	9
Глава втора. Една семейна визия: екипът зад стратегията за върхова жизненост	21
Глава трета. Продължителност на живота на човека Ще бъдем ли скоро безсмъртни?	31
Глава четвърта. Концепция за дълга младост	41
Глава пета. Чисто научно какво представлява стареенето и неизбежно ли е то?	51
Глава шеста. Календар ли определя възрастта ни? И как да разберем действителната си възраст?	63
Глава седма. Доколко продължителността на живота и дълголетието зависят от гените И дали всичко ни е „писано“, или не	83
Глава осма. Какво представлява експозомът и как може да ни състари преждевременно	99
Глава девета. Начинът на живот определя кога ще остареем.....	129
Глава десета. Психосоциален стрес и преждевременно остаряване	159
Глава единадесета. Нарушения на съня като рисков фактор за болести и ранна старост	171
Глава дванадесета. Добър сън – дълга младост. Мениджмънт на съня.....	193
Глава тринадесета. Как движението отключва потенциала за върхова жизненост и здраво дълголетие	223

Глава четиринадесета. КУЛТУРА НА ХРАНЕНЕТО И КУЛИНАРНА ОБРАБОТКА: КАК ИЗБОРЪТ НА ХРАНИТЕ МОДЕЛИРА ЗДРАВЕТО	251
Глава петнадесета. ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА, РЕЖИМИ И ДИЕТИ: НАУКА И ТРАДИЦИИ ЗА ДЪЛГОЛЕТИЕ	277
Глава шестнадесета. СТРАТЕГИИ ЗА ОВЛАДЯВАНЕ НА ПСИХОСОЦИАЛНИЯ СТРЕС	309
Глава седемнадесета. КАКВО Е ХОРМЕЗИС? И ЗАЩО КОМФОРТЪТ НИ УБИВА	339
Глава осемнадесета. ЩАСТИЕ И СМИСЪЛ В ЖИВОТА	361
Глава деветнадесета. АВАНГАРДНИ ТЕХНОЛОГИИ ЗА ДЪЛГА МЛАДОСТ	385



ОБРЪЩЕНИЕ ОТ АВТОРИТЕ

Дисциплината е свобода. Но знанието е компасът.

Теодора Темелкова

С тази книга искаме да покажем как с наука, знание и воля можем да надскочим дори собствените си гени. Вярваме, че това е възможно само ако подходим към живота със сърцето си – точно както направихме ние, обединявайки опита на нашето семейство: майка, баща и двама сина.

За нас тази тема не е просто професионален интерес, а лична мисия. Всичко започна от мечтата на един човек – известния хирург доц. д-р Стефан Темелков, чийто жизнен път бе прекъснат преждевременно, на 51-годишна възраст. Неговото желание да завещае медицината като призвание на децата си отдавна е наша споделена реалност, която надградихме с десетилетия опит от Мюнхен и Дрезден до Глазгоу, Виена и Китай.

Днес ние предаваме това знание на вас. Правим го в памет на онези, които загубихме твърде рано, и с очи, обърнати към бъдещето – към нашите деца и внуци, като малката Киара Теодора. Защото истинската победа над времето не е в цифрите, а в здравето и щастието, с които изпълваме дните си, и в смисъла, който оставяме след нас.

Теодора Стефанова Темелкова-Кюркчиева

Стефан Кюркчиев

Петър Кюркчиев

Димо Кюркчиев