

Walter Pierpaoli
William Regelson

mit Carol Colman

Melatonin

**Schlüssel zu ewiger Jugend,
Gesundheit und Fitneß**

Aus dem Amerikanischen
von Susanne Seiler

GOLDMANN VERLAG

£

Inhalt

Eine Bemerkung an den Leser.....	9
Vorwort	11
Vorwort des wissenschaftlichen Übersetzers.....	19
Teil I: Die Verjüngungshormone der Natur	21
1. Das Melatonin-Wunder.....	23
2. Die Geschichte Pierpaolis: Erste Anhaltspunkte bei der Jagd nach der Altersuhr.....	23
3. Die Altersuhr wird gefunden.....	36
4. Die Zirbeldrüse: Ihr »Drittes Auge«.....	79
5. Melatonin: Jünger werden.....	98
Teil II: Das Anti-Krankheitshormon der Natur	111
6. Das Immunsystem: Leibwächter der Natur.....	113
7. Melatonin schützt gegen Krebs und wirkt als Anti-Krebsmittel.....	131
8. Melatonin für ein starkes Herz.....	151
9. Aufregende Fronten: Die Verheißung der Zukunft.....	162
Teil III: Das sexfördernde Hormon der Natur und andere Vorzüge von Melatonin	183
10. Melatonin und Sex.....	185
11. Das streßreduzierende Hormon.....	197
12. Das Schlafmittel der Natur.....	208
13. Sich wieder einpendeln: Wie man Jet-lag und jahreszeitbedingte Störungen überwindet.....	221
14. Die richtige Dosierung.....	232
Nachwort: Für ein neues Paradigma des Alterns.....	248
Anhang	252
Ausgewählte Literatur	276