

Wstęp 9

Część pierwsza

Naturalny hormon odmładzający 15

1. Cud melatoniny 17
2. Pierpaoli na tropie zegara biologicznego 26
3. Odkrycie zegara biologicznego 41
4. Szyszynka: Twoje trzecie oko 54
5. Melatonina: Powrót do młodości 66

Część druga

Naturalny hormon przeciwchorobowy 73

6. Układ immunologiczny: Nasz wewnętrzny strażnik 75
7. Melatonina: Sprawdzony środek profilaktyczny i lek na raka 86
8. Melatonina: Środek wzmacniający serce 99
9. Fascynujące perspektywy: Co może przynieść przyszłość? 106

Część trzecia

**Naturalna stymulacja popędu płciowego
i inne korzystne działania melatoniny 119**

10. Melatonina a seks 121
11. Hormon osłabiający stres 129
12. „Pigułka nasenna” 136
13. Przywracanie zaburzonej synchronizacji organizmu 145
14. Jak przyjmować melatoninę: dawkowanie 152

Postłowie

Ku nowemu modelowi starości 163

Dodatek 1

Szyszynka a starzenie się – wpływ melatoniny
i przeszczepów szyszynki na stare myszy 165

Dodatek 2

Krzyżowe przeszczepianie szyszynki jako dowód
na istnienie wewnętrznego „zegara biologicznego” 177

Bibliografia 182

Indeks 191