

OBSAH

ÚVOD	7
------------	---

PRVÁ ČASŤ

Prvá kapitola:

AKO FUNGUJE OBRANNÝ SYSTÉM V NAŠOM TELE	12
1. <i>Zúrivý boj v našich tepnách</i>	13
2. <i>Na mieru prispôsobené protilátky</i>	13
3. <i>Senná nádcha – typický slepý poplach</i>	14
4. <i>Nebezpečný strach z očakávania</i>	16
5. <i>Zdravie začína v hlave</i>	17

Druhá kapitola:

CHRÁŇTE SA PRED DEPRESIAMI	19
1. <i>Ako sa čerpá energia zo vzduchu</i>	20
2. <i>Objavte vlastné telo!</i>	21
3. <i>Načúvajte svojmu vnútru!</i>	22

Tretia kapitola:

PREDPOVEDE, KTORÉ SA SAMY OD SEBA SPLNIA	24
1. <i>Zlosti nedávajte žiadnu šancu!</i>	24
2. <i>Spomienka, ktorá blaží</i>	25
3. <i>Kto žije družne, žije dlhšie</i>	26
4. <i>Aj smiech je liečivý prostriedok</i>	27
5. <i>Ako si utvárať zdravé myšlienky</i>	30
6. <i>Žralok vo vašej krvi</i>	32

Štvrtá kapitola:

POMÔŽTE SVOJMU TELU, ABY SA BRÁNILO AIDS-u	34
1. <i>Čo spôsobuje vírus AIDS-u</i>	34

2. <i>Medikamentózna prevencia</i>	35
3. <i>Program proti diablom</i>	36

Piata kapitola:

IBA TÝMTO SPÔSOBOM SA ZDRAVO STRAVUJETE	40
1. <i>Blahobyť nás nechráni pred chorobami z nedostatku</i>	41
2. <i>Desať pravidiel správneho stravovania</i>	42
3. <i>Vyhýbajte sa škodlivým látkam!</i>	43

Šiesta kapitola:

VITAMÍNY POMÁHAJÚ PREDCHÁDZAŤ	47
1. <i>Vitamíny sú životne dôležité</i>	47
2. <i>Obrozenie hospodárenia s vitamínmi</i>	48
3. <i>Tak sa podávajú vitamíny</i>	48
4. <i>Jednotlivé vitamíny</i>	49

Siedma kapitola:

ALKOHOL, NIKOTÍN A – STRES: NEBEZPEČNÉ PRE CELÉ TELO	56
1. <i>Droga číslo jedna</i>	56
2. <i>Ako si možno vypomôcť</i>	58
3. <i>Najdôležitejšia príčina choroby, ktorej sa treba vyvarovať</i>	59
4. <i>Aký nebezpečný je stres?</i>	61

DRUHÁ ČASŤ

PREVENTÍVNE OPATRENIA PROTI NEBEZPEČENSTVÁM CHORÔB:	64
O 80 chorobách od A po Z	64

Niektoré druhy terapie	182
------------------------------	-----