

Obsah

Úvod k přepracovanému vydání	7
Úvod	11

KNIHA I: Objevení stresu

1. Předchůdci pojmu stres	21
<i>Co je stres? Pónos – dřina nemoci. „Homeostáza“ – udržovací síla těla.</i>	
2. Můj první zběžný pohled na stres	31
<i>Jak zpovídat přírodu. Velké naděje. Velké zklamání.</i>	
3. Zrození GAS	43
<i>První zveřejnění stresového syndromu. Slovo o objevu. Hledání názvu.</i>	

KNIHA II: Rozkrytí stresu

4. Plán rozkrytí	65
<i>Fakta. Abstrakce a definice. Materiály a techniky.</i>	
5. Rozkrytí biologického mechanismu	95
<i>Souvislosti v endokrinním systému. Základní mechanismus stresových reakcí. Podstata stresové odezvy.</i>	
6. Stres a zánět	119
<i>Formy zánětu. Struktura zánětu. Účel zánětu. Usměrnování zánětu: vztah mezi LAS a GAS.</i>	
7. Souhrnný pohled na mechanismus stresu	131

- 8. Povaha adaptace** 141
Adaptace vždy představuje koncentrované úsilí v požadovaném místě. Důsledek prostorového vnímání adaptace.

KNIHA III: Nemoci z poruch adaptace

- 9. Znamky ohrožení** 151
Lékařské příznaky. Znamky, které vidíme sami.

- 10. Choroby ledvin, srdce a cév** 157
Kuřata: nemoc způsobená kortikoidy. Hormony hypofýzy mohou vyvolávat nemoci ledvin a kardiovaskulární choroby. Role nadledvin u spontánních ledvinových a kardiovaskulárních nemocí člověka. Metakortikoidní hypertenze. Eklampsie. Náhlá srdeční slabost.

- 11. Zánětlivá onemocnění** 183
Test zánětovým vakem. Protizánětlivé hormony. Hormony zánětu. Účinek všeobecného stresu na lokální zdravotní potíže. Fokální infekce může způsobit celkové onemocnění. Testy experimentální artritidy. Revmatické a revmatoidní nemoci člověka. Zánětlivá onemocnění kůže a očí. Infekční nemoci. Alergické a hypersenzitivní nemoci.

- 12. Další nemoci** 211
Nervové a duševní choroby. Pohlavní poruchy. Nemoci z poruch zažívání. Metabolické choroby. Rakovina. Nemoci z poruch obran schopnosti obecně. Malformace a stárnutí.

- 13. „Když se vědci neshodnou“** 235
O vědecké diskuzi. Diskuze o pojmu stres.

KNIHA IV: Nástin ucelené teorie

- 14. Hledání celistvosti** 261
Význam celistvosti. Stres a relativita nemoci.

- 15. Sjednocení pomocí stresové koncepce** 273
Stres a adaptace. Stres a růst. Stres a specifčnost. Stavební jednotka života: buňka. Funkční jednotka života: reakton. Analýza a syntéza buněčné nemoci. Možnosti a omezení reaktonové hypotézy. Neutuchající význam výzkumu in vivo.

16. Obrana teleologické myšlenky v biologii a medicíně	293
<i>Co myslíme „pochopením“? Záměrná kauzalita. Rekapitulace a závěr.</i>	

KNIHA V: Implikace a aplikace

17. Stresory v běžném životě	305
<i>Zaměstnání. Životní prostředí a společenské poměry.</i>	
18. Lékařské implikace koncepce stresu	327
<i>Stres jako společný jmenovatel biologické aktivity. Základní principy nového typu medicíny.</i>	
19. Psychosomatické implikace	335
<i>Znát své nitro a být sám sebou. Rozkrývejte své potíže. Somatopsychický versus psychosomatický. Když jsme napjatí. Jak se uvolnit. Stres jako činitel vyrovnávající aktivitu. Kvocient stresu. Důležitost odchýlení. Vrozená vitalita si musí najít vybití. Jak spát.</i>	
20. Filozofické důsledky	353
<i>Jak čelit požadavkům života: obrana, útok, opotřebení. Zemřít stářím. Původ osobnosti. Potřeba seberealizace. Jaké jsou nejvyšší cíle člověka? Velikost a znamenitost. Filozofie vděčnosti. Princip altruistického egoismu. Vzorec úspěchu?</i>	
21. Co nás čeká	377
<i>Glosář</i>	381