

# OBSAH

Úvod . . . . .	7
* 1 Co je to stres . . . . .	11
2 Historie stresu . . . . .	15
3 Mechanismy stresových reakcí . . . . .	19
4 Jak stres působí na zdraví . . . . .	24
5 Práce a stres . . . . .	31
6 Stres a sex . . . . .	37
7 Stres a alkohol . . . . .	40
8 Stres z chudoby . . . . .	43
* 9 Sčítání rizikových faktorů . . . . .	49
* 10 Jak čelit stresu . . . . .	53
* 11 Hojivá síla přírody . . . . .	58
12 Stres v pohádkách – živá voda, mrtvá voda, nápoj lásky, sůl nad zlato, kámen mudrců, elixír mládí . . . . .	68