

Obsah

1. kapitola

11

Na počátku byla statistika • Na co lidé umírají • Investice do správné životosprávy jsou nejlépe uloženy a dobře zúročitelné. Správnou – poněkud řízenou – životosprávou lze ovlivnit průběh života • Lze prodloužit aktivní život? – Lze se vyhnout strastem zbytečných nemocí? • Lze se vyhnout předčasné smrti? • Žít aktivně až do přirozeného konce života • Genetika je nesmírně důležitá.

2. kapitola

23

Konzervovaná dědičnost – základ zdraví i předpoklad nemoci • Neodvratitelnost vlivů genetiky • Kyselina deoxyribonukleová (DNK) je odpovědná za krásu i ošklivost, zdraví i nemoc • Pouta a okovy genetiky • Co s postiženým genetickým kódem – danajským darem, či poselstvím našich předků • Jak neničit své genetické informace – jsme zodpovědní dalším generacím.

3. kapitola

30

Co víme o vitamínech • Avitaminózy jsou i v dnešním světě časté • Kde zasahují vitaminy v organismu • Proti kterým chorobám a obtížím se předepisují vitaminy ve Francii • Denní spotřeba jednotlivých vitaminů • Pravidelné doplňování vitaminů snižuje nemocnost a úmrtnost • Vitaminy mají i protinádorový účinek • Vitaminy zvyšují výkony ve sportu • Ordinujte si vitaminy sami podle situace organismu.

4. kapitola

43

Minerální látky a stopové prvky • Důležitost vápníku, hořčíku, železa, mědi, zinku, manganu, jodu, selenu, kobaltu • Máme málo hořčíku i vápníku • Proti stresu hořčík • Pozor na železo • Zinek, měď, mangan, selen chrání proti kyslíkatým radikálům, a tím pro-

ti nádorům, ateroskleróze, předčasnému stárnutí • Nezapomínejme na mikroproky (stopové prvky).

5. kapitola **50**

V kuchyni se rozhoduje o vašem zdraví i zdraví vašich blízkých • Co jíst a jak jíst zdravě • Nezdravé, nevhodné návyky z dětství, okovy chuťových a jiných pout • Kolikrát denně jíst, jak rozdělit kaloricky denní dávky • Výhodnější jsou jídla teplá, objemná • Trochu ekologie neuškodí • Pozor na uzeniny • Sedm pravidel zdravé stravy.

6. kapitola **72**

Pohyb je život, klid je smrt • Nebezpečí imobilizace (znehynění) • Analgezie z pohybu • Uklidnění stresové odezvy pohybem • Pohyb upravuje činnost i vzájemné vztahy orgánů • Pohyb upravuje a léčí mozkové poruchy již u kojenců • Způsoby pohybové aktivity • Nepřekračujte meze svých fyzických možností.

7. kapitola **79**

Jakou má mít člověk hmotnost • Jaké jsou příčiny obezity • Jak si udržet tělesnou hmotnost • Jak snížit nadváhu bezpečně, rychle, trvale • Nebezpečí nadváhy • Nebezpečí plynoucí z extrémního nerozumného hubnutí.

8. kapitola **91**

Solit, či nesolit – být, či nebýt hypertonikem – to je hamletovská otázka • Solit mnoho znamená nebýt.

9. kapitola **94**

Které rizikové faktory budeme hlídat • Hlídejme ty nejnebezpečnější rizikové faktory aterosklerózy: hladinu cholesterolu, výši krevního tlaku, hladinu krevního cukru • Zamysleme se i nad svou hmotností, počtem vykouřených cigaret, nad množstvím vypitého alkoholu, intenzitou stresu, nad nedostatečným pohybem.

10. kapitola

100

O dvou moderních teoriích, bez jejichž znalosti se lze sice obejít, jež však mohou vysvětlit vznik mnoha nemocí • Teorie působení kyslíkových a jiných radikálů vám vysvětlí příčiny vzniku a působení desttek stavů a chorob • Víte, že k nim patří arterioskleróza, infarkty srdce a mozku, samo stárnutí, nádory, ale i působení UV záření, cigaretového kouře i znečištěného ovzduší? • Podstatou teorie vzniku nemocí z poruch vápníkového signálu je skutečnost, že život i smrt buňky závisí na množství vápníku, který do ní pronikne • Lze se bránit proti radikálům? • Lze se bránit proti nadměrnému průniku vápníku do buňek?

11. kapitola

105

Nádory jsou po kardiovaskulárních chorobách nejčastější příčinou smrti • Teorie vzniku nádorů • Příčinu hledejme v DNK buňky – v jejich onkogenech • Onkogeny virů jsou totožné s onkogeny buňky savců • Onkoviry a karcinogeny nutí buňku k nádorové přeměně • Obrana proti nádorům je bojem proti karcinogenům a onkovirům • Imunitní odolnost rozhoduje • Vitaminy A, E, C a karoteny potlačují vznik nádorů • Prevence i obrana proti nádorům je možná.

12. kapitola

110

Drogy a život • Nebezpečí alkoholu a tabáku • „Neškodné“ drogy – káva a čaj • Léková závislost • Měkké a tvrdé drogy • Lze se osvobodit ze spárů návyku na drogy?

13. kapitola

120

Mají či nemají klimatické faktory vliv na člověka? • Cítíme se dnes velmi špatně; vina nemusí být způsobena chorobou, ale reakcí organismu na počasí • Negativní a pozitivní ionty • Elektromagnetické „sférické“ vlivy • Elektrické potenciály • Sluneční skvrny • Změny geomagnetického pole • Lze se bránit klimatickým vlivům?

14. kapitola

125

*Biologické rytmy v našem životě • Jsme „otroky“ biologických ryt-
mů? • Bdění – spánek je základním rytmem • Poruchy spánkové-
ho rytmu klíčem k psychosomatickým chorobám • Délka cyklu bdění
– spánek nemusí trvat 24 hodin • Ve spánku se učíme, rosteme,
„opravujeme se“ • Můžeme beztestně zasahovat do cyklu bdění –
spánek? • Můžeme zjistit délku vlastního denního cyklu? Hormo-
nální cykly přeladují psychiku nejen žen • Co je premenstruální
tenze • Také muži mohou u sebe nalézt periodickou závislost špat-
ných nálad a výkonnosti.*

15. kapitola

134

*Stres škodí, nebo prospívá • Pojem stresu • Stresor – příčiny
stresu • Stresová odezva organismu • Nebezpečí dlouhodobého
stresu • Psychický stres je nebezpečný • Prospěšnost mírného stre-
su • Protistresové látky a postupy • Pohybem proti stresu • Stres
a těhotenství.*

16. kapitola

143

*Optimistické ladění psychiky, ochrana proti životním stresům •
Způsoby přijímání prostředí – životních událostí • Optimistické-
mu nazírání na svět je nutno se učit • Zpytování svědomí – „úklid“
naší psychiky • Vzájemné mezilidské vztahy • Co s neúspěchy v ži-
votě? • Jsme pronásledováni osudem • Postižené dítě.*

17. kapitola

156

*Víte, co je to stereotyp a jaké je jeho místo v životě? • Stereotyp
jako výsledek adaptace organismu • „Starý“ stereotyp zasahuje
rušivě do nové adaptace • Okovy stereotypů • Žijeme ze stereoty-
pů a ve stereotypech • Porucha stereotypů při přechodu do důchodu
ohrožuje organismus • Ztráta zaměstnání porušuje stereotypy ži-
vota • I relaxace je stereotypem.*

18. kapitola

161

Autosugesce, autohypnóza • Buďte pánem svého jednání a konání • Přestaňte být hříčkou náhod a nálad • Využijte automatického jednání podvědomí, probudte v sobě vnitřní síly • Využijte možnosti ukládání vnitřních příkazů • Síla myšlenky • Negativní a pozitivní způsob myšlení • Placebo efekt.

19. kapitola

166

Zdravá mysl je největším darem bohů • Co je obsahem a cílem zdravé psychiky • Existuje jen moje představa světa, je svět v naší mysli zkreslen? • Všichni máme svůj hodnotový žebříček • Základní morální normy • Co učinit pro hygienu svědomí, hygienu duše • Umění kompromisu • Umění se rozhodovat • Pochopíme-li sebe, pochopíme vše ostatní a získáme svobodu • Žít pod zorným úhlem věčnosti • Prevence psychosomatických chorob • Potřebujeme svého psychoterapeuta • Rodina zastupuje psychoterapeutické působení.

20. kapitola

183

Duševní hygiena rodiny • Biologická podstata vztahu muže a ženy • Výběr partnerů • Lidská sexualita • Rodina – základ společnosti • Funkce rodiny • Děti a rodiče • Výchova v rodině • Handicap neúplné rodiny • Rodina a lidské štěstí.

21. kapitola

200

Jednoho dne přijde stáří • Myslet na stáří, až když přišlo, je skoro pozdě, i když pozdě není nikdy • Biomarkery testující stárnoucí organismus • Funkce stárnoucího organismu • Problémy stárnoucího mozku • Co s děravou pamětí, plasticita mozku a její udržování • Studium jazyků, memorování básní, luštění hlavolamů a křížovek udržuje mozkovou zdatnost • Naučit se žít ve stárnoucím domečku – ulitě • Léky a vitaminy ve stáří • Několik rad, jak si zachovat zdraví i ve stáří.

22. kapitola

214

Co když potkáme vážnou chorobu, nebo choroba najde nás? • Lze žít s nevyлéčitelnou chorobou? • Je možno žít s chorobou, jež přes veškerou odbornou terapii spěje k osudovému zakončení? • Je smrt mostem k novému životu?

23. kapitola

220

Filozofie života a smrti • Smrt je neodvratitelným biologickým zákonem • Psychicky umíráme v životě mnohokrát – na konci dětství, mladosti i aktivního věku • Smrt blízkých • Únava ze života • Smrt jako vykoupení • Doufat, či nedoufat – věřit, či nevěřit v život po smrti • Poslední útěcha.