OBSAH

PŘEDMLUVA 7

Co je to zdraví? ... 7

UMĚNÍ SEBEPOZOROVÁNÍ 10

Porozumění příznakům ... 10
Vnitřní rádce ... 12
Kontrola základních funkcí ... 13

JAK RISKANTNĚ ŽIJI? 17

Zabijáci naší doby ... 17
Riziková skupina I ... 21
Každodenní drogy ... 21
Cigarety ... 23
Čtyřicetkrát nebezpečnější než dopravní provoz ... 23
Alkohol ... 27
Král nebo ďábel? ... 27
Pozor, léky! ... 34
Riziková skupina II ... 37
Nesprávná výživa, poruchy metabolizmu ... 37
Nepříjemná (nad)váha ... 38
Poruchy látkové výměny ... 43
Příliš mnoho cukru v krvi ... 48
Pozor! Kyselina močová - Dna ... 50
Riziková skupina III ... 53
Nedostatek pohybu ... 53
Riziková skupina IV ... 59

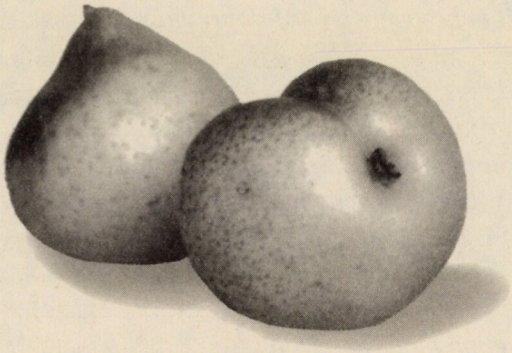
Nesprávný poměr mezi napětím a uvolněním 59
Stres jako rizikový faktor 63
Riziková skupina V 76
Dědičné vlohy 76

KDYŽ NÁS TĚLO VARUJE **77**

Signály těla od A do Z 78
Příznaky nádorového onemocnění 85
Samovyšetřování 88

PRÁVNÍ NÁROKY **93**

Ještě několik záchytných bodů 94
Vícerozměrná diagnóza 96

DŮSLEDKY **101**

Rejstřík 102