OBSAH

Úvod: Zdraví a spokojenost
– mnoho hrozeb, jedna velká naděje 7

PRVNÍ ČÁST

Cesta za uzdravením

1 Naberme správný směr 27
2 Kdo zůstane zdravý a kdo ne? 39
3 Není nic lepšího než láska 53
4 Záchranné lano pro srdce 67
5 Jak zpomalit rychloběh 85
6 Jednota mysli a těla 105
7 Všímavý, nebo nevšímavý? 119
8 Skrytá síla přesvědčení 139
9 Moudrý léčitel 155
10 Konec utrpení 171

DRUHÁ ČÁST

Uzdravte se právě teď

Pondělí:	Protizánětlivá strava	191
Úterý:	Zmírnění stresu	211
Středa:	Proti stárnutí	231
Čtvrtek:	Stát, chodit, odpočívat, spát	247
Pátek:	Vnitřní přesvědčení	257
Sobota:	Konec bojů	271
Neděle:	Evoluce	281

Alzheimerova choroba dnes a zítra 299
Několik optimistických pohledů na rakovinu 309

Poděkování 316
O autorech 318