

## OBSAH

<b>Tajemství budoucnosti</b>	7
<b>Kdo s tím začal?</b>	11
<b>Pověry nebo skutečnost?</b>	17
Tři univerzální biorytmy	18
Kritické dny	19
Je to pravda?	21
Má to smysl?	25
<b>Jak se biorytmy liší?</b>	27
Typy biorytmů	28
Kde všude jsou?	31
<b>Proč biorytmy v přírodě existují?</b>	33
Je poznávání biorytmů užitečné?	34
Pozor na biorytmy!	35
Měníme se významně?	38
Souvisejí spolu různé biorytmy?	39
Zrození biorytmů	40
Stárnutí a biorytmy	44
Sezonní změny	45
<b>Tajemství krve</b>	49
Biorytmy v krvi	50
Proč vznikají biorytmy počtu bílých krvinek?	51
Ztratil se rytmus počtu červených krvinek?	56
Abychom nevykrváceli	57
<b>Kde biorytmy vznikají?</b>	61
Biologické hodiny mnohobuněčného organismu	65
Budiž světlo!	70
Elixír života nalezen?	72
Je sídlo regulace ročních biorytmů člověka v mozku?	73
Buněčné hodiny	75
Molekulární biologické hodiny	78
Existuje gen biologických hodin?	83
Nepolapitelný zdroj biorytmů?	85

<b>Lze využít biorytmy při léčení?</b>	91
Mohou biorytmy ovlivnit vznik nemocí?	92
Může nemoc změnit průběh biorytmů?	93
Co ukazují pokusy?	95
Co je příčinou biorytmů citlivosti?	98
Co ukazují klinické zkoušky na lidech?	102
Závisí chronoterapie pouze na biorytmech?	105
Vyřeší vše chronoterapie?	106
<b>Takový je život!</b>	107
Nejlepší čas na skleničku?	108
Kdy k zubaři?	110
Ranní ptáče dál doskáče?	111
Biorytmy na cestách	112
Večeři nepříteli?	113
Lze obelstít vlastní smrt?	115
<b>Spirály života</b>	121
<b>Obsah</b>	125