

O B S A H

ÚVOD	(7)
I. PROGRAM ZVANÝ ČLOVĚK ZAČÍNÁ ZDRAVÝM DECHEM	(13)
1. TĚLO ZAČNEME OD PLIC	(14)
Drama nemoci – vývoj názorů na dýchání	
2. DOKUD DÝCHÁM ŽIJÍ	(16)
Plíce a dechová pumpa – plicní objemy	
3. JAK ČLOVĚK DÝCHÁ	(17)
Mechanika dýchání – Co je to surfaktant	
4. TRÉNUJTE SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ	(17)
5. DECHOVÁ ZDATNOST	(20)
6. ZDRAVÝ DECH A VÝŽIVA	(21)
7. PLICNÍ KREVNÍ OBĚH A MOŽNÉ NEHODY	(22)
<i>Nebezpečí tromboembolické nemoci</i>	
8. PRVNÍ POMOC PŘI PORANĚNÍ PLIC	(24)
Otevřeny – záklopkový a zavřený pneumotorax	
9. BOLEST V KRKU	(26)
Průvodní příznak – příčiny – vyšetření – komplikace – léčení – operovat či neoperovat krční mandle – první pomoc – prevence	
10. ZÁNĚT VEDLEJŠÍCH DUTIN	(33)
Rozpoznání – prevence	
11. NACHLAZENÍ	(35)
Příčiny – průběh – citlivost na počasí – prevence	
12. ÚNAVOVÝ SYNDROM	(38)
Únava jako nemoc – syndrom CFIDS – prevence	
13. ALERGICKÁ RÝMA	(40)
Alergeny – příznaky alergie – prevence	
14. CELOROČNÍ RÝMA	(41)
Příznaky – příčiny – prevence	
15. DĚTSKÁ RÝMA	(42)
Příčiny – faktor věku – správný postup – prevence	
16. KATARY HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH	(44)
Příčiny – volba správného přístupu – jak na kašel – inhalační léčba	

17. KUŘÁCKÁ BRONCHITIDA	(48)
Příčiny – nebezpečné následky – jak je alespoň zmírnit – prevence	
18. PRŮDUŠKOVÉ ASTMA	(51)
Příčiny – mechanismus vzniku – prevence	
19. FYZIKÁLNÍ VLIVY	(53)
Vysokohorská turistika a potápění – kyslíková léčba – oxygenoterapie – fotochemický smog	
20. CHŘIPKA A JEJÍ KOMPLIKACE	(54)
Způsob přenosu – průběh – příčina – virus v neustálé proměně – komplikace chřipky – problém epidemií – prasečí chřipka – nejčastější komplikací zápal plic – léčení chřipky – lze chřipce předejít – rekonvalescence po chřipce – prevence – protichřipková pravidla	
II. ZDRAVÉ TRÁVENÍ	(67)
1. OD NAPOLEONSKÝCH VÁLEK K DNEŠKU	(67)
2. NĚPÁCHEJTE SEBEVRAŽDU VIDLIČKOU A NOŽEM	(69)
Upřednostněte kvalitu před kvantitou	
3. POHODOVÝ ŽALUDEK	(71)
Základní funkce – důmyslná ochrana – chemické procesy v žaludku – vyměšování – překvapivé zvraty v poznání – všechno je jinak – žaludeční šťávy – akutní stresová gastritida – lidé bez žaludku – pohyb a vyprazdňování – co jíst na podrážděný žaludek – peptický vřed – nádory	
4. JAK OCHRÁNIT STŘEVO	(77)
Jednotlivé části střeva a jejich význam pro trávení – poruchy střevní funkce a jejich účinná prevence	
5. LIDSKÁ LABORATOŘ	(91)
Játra – sebeobnovovací schopnost – látková přeměna	
6. SLINIVKA BŘIŠNÍ DOKÁŽE POTRÁPIT	(95)
Vnitřní a zevní vyměšování slinivky – akutní a chronický zánět	
7. JAK FUNGUJE ŽLUČNÍK	(97)
Žlučový měchýř – žlučová barviva – stahy žlučníku – žlučové kameny – jarní očištná kúra	
8. JAK PŘEDEJÍT ZAŽÍVACÍM PORUCHÁM	(99)

III. JÍME, ABYCHOM ŽILI	(101)
1. MALÉ ZAMYŠLENÍ	(101)
Člověk byl původně všežravec – bádání o správné výživě od včerejška po dnešek	
2. JAK VYBÍRAT POTRAVINY	(104)
Rychlé a pomalé sacharidy – glykemický index	
3. SKLADBA STRAVY	(109)
Přehled potravinových skupin – jednotková porce	
4. KOLIK ENERGIE A K ČEMU	(110)
5. BÍLKOVINY	(102)
Jak vznikají – rozdělení – potřeba – metabolismus	
6. SACHARIDY	(113)
Jednoduché a složité sacharidy – trávení – doporučené zdroje	
7. VLÁKNINY VE VÝŽIVĚ	(116)
Druhy vlákniny – její prospěšnost	
8. SÓJA A ZDRAVÝ METABOLISMUS	(119)
Nedocenená sója	
9. POTRAVINÁŘSKÁ BARVIVA	(120)
Jak se orientovat	
10. JE SLADKÉ ZDRAVÉ?	(121)
Dědičná láska k sladkému – náhradní sladidla – rozdělení – přírodní alternativní sladidla	
11. TUKY	(132)
Tuky a energie – denní příjem – rozdělení tuků – které jsou prospěšné zdraví a které ne – příklady nízkotučných jídel	
12. TMAVÉ VERSUS SVĚTLÉ PEČIVO	(136)
Jak si správně vybrat z nabídky	
13. DAMOKLŮV MEČ CHOLESTEROLU	(138)
Hodný a zlý cholesterol – putování cholesterolu tělem	
14. HOMOCYSTEIN A CHOLESTEROL	(139)
Homocystein jako rizikový faktor infarktu i u normocholesterolemiků	
15. MARGARINY – ANO ČI NE?	(140)
Které druhy margarínu – přehled mastných kyselin – rozumná konzumace tuků	
16. JSOU UZENINY ZDRAVÉ ?	(142)
Jak vybírat v uzeninách	
17. TAKÉ RÁDI GRILUJETE?	(145)
Jak správně grilovat, abychom neohrozili své zdraví	

18. ZDRAVOTNĚ NEBEZPEČNÁ KUCHYNĚ	(147)
Neškodné – podezřelé a nebezpečné přísady v potravinách	
19. RAKOVINOTVORNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH	(152)
Látky s průkazným vztahem k vývoji rakoviny	
20. RIZIKA METABOLICKÉHO SYNDROMU	(153)
Typické znaky syndromu – klíčová role v prevenci – omega 3-kyseliny	
21. PŘÍKLADY NÍZKOTUČNÝCH JÍDEL	(156)
22. DESET POTRAVIN PRO DLOUHÝ ŽIVOT	(157)
23. PITNÝ REŽIM	(159)
Význam vody – koloběh v těle – rozdělení nápojů	
24. ČAJ A ZDRAVÍ	(162)
Účinné látky v různých druzích čaje – prevence nádorů – způsoby přípravy různých čajů – bylinné čaje – pití v průběhu dne	
25. MINERÁLNÍ LÁTKY	(167)
Rozdělení – doporučená denní dávka – vliv na zdraví – proč jsou pro tělo minerály důležité	
26. VITAMINY	(173)
Vitaminy rozpustné v tucích a ve vodě – doporučené denní dávky – vliv na zdraví – Vitamin B17 a prevence rakoviny	
27. PRAVDA A MÝTY O MINERÁLECH A VITAMINECH	(179)
Přidávat do stravy minerály a multivitaminy – ano či ne	
28. ANTIOXIDANTY KONTRA VOLNÉ RADIKÁLY	(182)
Co jsou – jak vznikají a jak působí volné radikály – prevence antioxydanty	
29. DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN, SACHARIDŮ A TUKŮ	(183)
Správná výživa – optimální energetický výdej – frekvence jídel – Hlavní zásady při tvorbě jídelníčku	
30. JAKÁ BY MĚLA BÝT STRAVA	(186)
Hlavní zásady zdravé životosprávy – zvláštní výživové směry	
Vegetariánství	(187)
Veganství	(188)
Fruitariánství	(189)
Makrobiotika	(189)
Mazdazdánská výživa	(190)
Surová strava	(190)
Dělená strava	(191)

IV. SELHÁNÍ METABOLIZMU	(192)
1. OSM ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ PROČ NEMŮŽETE ZHUBNOUT	(192)
2. NADVÁHA A OBEZITA	(201)
Výskyt – definice – způsob hodnocení – prevence – strategie redukce kilogramů	
3. DENNÍ PŘÍJEM KALORIÍ	(206)
Výpočet energetické potřeby	
4. PROČ VĚTŠINA DIET NEFUNGUJE	(208)
Nejdůležitější je změna myšlení	
5. KOMBINOVANÁ DIETA	(209)
6. DIETA S VYSOKÝM PŘÍJMEM VLÁKNINY	(210)
7. SPALOVAČE TUKŮ – skutečně fungují?	(211)
Kritické zhodnocení používaných látek	
8. PŮST JE POKOJ TĚLA /sv. Petr/	(214)
Co je hladovění – patologický hlad – hlad úplný a neúplný	
9. PŮST KONTRA DIETA	(216)
Půst a zdraví – doba půstu	
10. MÍRNĚJŠÍ ZPŮSOBY HLADOVKY	(218)
Příklad kúry – ukončování pětidenní hladovky – hladovka s použitím zeleninové vody	
11. DLOUHODOBÝ PŮST	(220)
Příprava na půst – metoda postupné hladovky	
12. ČÍNSKÁ PROČIŠŤOVACÍ METODA	(221)
13. CUKROVKA	(222)
Historie – epidemický nárůst – příznaky – příčina – úloha inzulínu – Dva základní typy cukrovky	
14. CUKROVKOU TRPÍ TŘI ČTVRTĚ MILIONU ČECHŮ	(224)
Riziko komplikací – nejdůležitější je prevence – potraviny snižující hladinu cukru – životosprávy u diabetu I. a II. typu	
15. JAK VYZRÁT NA CHUŤ NA SLADKÉ	(226)
Kombinovat potraviny s vysokým a nízkým GI – ke každému jídlu vláknina	
16. DIETA S OMEZENÍM CUKRŮ	(227)
17. HYPOGLYKÉMIE	(229)
Jak vzniká – pomalý a rychlý vývoj – léčba	
18. DIETA V PREVENCI MOČOVÝCH KAMENŮ	(231)
19. REALIMENTAČNÍ DIETA	(233)
20. DIETA S OMEZENÍM BÍLKOVIN	(234)

21. DIETA S VYŠŠÍM OBSAHEM BÍLKOVIN	(234)
22. DIETA S OMEZENÍM TUKŮ	(235)
23. DIETA S OMEZENÍM KUCHYŇSKÉ SOLI	(235)
24. DIETY ŠETRČÍCÍ TRÁVICÍ ÚSTROJÍ	(236)
25. BEZLEPKOVÁ DIETA	(237)
26. DIETA S OMEZENÍM PURINŮ	(237)
27. DIETA PŘI FENYLKETONURII A GALAKTOSURII	(240)
28. STRAVA PŘI ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBĚ	(241)

V. KUDY TEČE KREV (244)

– Od Hippokrata k dnešku

1. DOPRAVNÍ SYSTÉM KRVE

Uspořádání systému srdce a cév

2. ISCHEMICKÁ CHOROBA A KORNATĚNÍ

Co je ateroskleróza – jak vzniká ischemická choroba –
léčba zúžení věnčitých tepa – podstata srdečního infarktu

3. PŘEVODNÍ SYSTÉM SRDEČNÍ

Princip funkce – jak obnovit srdeční funkce – prevence
poškození –hořčík a cévy – automatický externí defibrilátor

4. PŘÍBĚH Z ORDINACE- rizika infarktu

5. RIZIKOVÉ FAKTORY ONEMOCNĚNÍ SRDCE A CÉV ..

Nejdůležitější rizikové faktory –polymeal dieta v prevenci
infarktu – perspektiva: kmenové buňky budou léčit srdce

6. I ŽENY MŮHOU MÍT INFARKT

Specifika pro vznik infarktu u žen – němé infarkty –
klíč k ženské dlouhověkosti tkví v jejich srdcích

7. VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

Definice – normotenze, mírná a střední hypertenze –
rozdělení podle postižení orgánů – hypertenze jako akutní
nebezpečí – včasná léčba – ženy a hypertenze –
riziko hypertenze – nebezpečí komplikací – hypertenze
a cukrovka – zrádné onemocnění – prevence – vegetariáni
a tlak – škodí káva? – zelený čaj

8. KDE ZAČÍNÁ ZDRAVÍ ŽIL aneb OD OIDIPOVÝCH
NOHOU PO DNEŠEK

9. KREVNÍ OBĚH A ZDRAVÉ ŽÍLY

Úloha žilního oběhu – svalová pumpa

10. JAK VZNIKAJÍ VARIXY

Dědičnost – ženy postiženy častěji – primární a druhotné varixy –
mechanismus vzniku – příznaky- prevence

11. NÁVRAT K PIJAVICÍM? (271)

Co jsou pijavice – zkušenosti lidstva – mechanismus přísátí –

Nové poznatky vědy – pijavice se vrací – Jak pijavice brání infarktu

VI. KREV ZNAMENÁ ŽIVOT (275)

1. OBDIVUHODNÁ TEKUTINA (275)

Složení krve – historie objevu krve

2. ÚKOLY KRVE (276)

3. KREVNÍ SKUPINY (279)

4. PUPEČNÍKOVÁ KREV – NADĚJE NEBO MÓDA? (279)

VII. HORMONY (281)

1. OD BERNARDA PO DNEŠEK (281)

2. JAK HORMONY PŮSOBÍ (283)

3. HORMONÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ (284)

Hypofýza (284)

Štítná žláza (286)

Přístítná tělíska (287)

Nadledviky (288)

Účinky glukokortikoidů (288)

Poruchy kúry nadledvin 289)

4. POHLAVNÍ HORMONY (291)

5. BIOCHEMICKÁ PODSTATA LÁSKY (293)

6. HORMON ENERGIE A ZDRAVÍ (296)

7. PŘECHOD (299)

VIII. REPRODUKČNÍ A VYLUČOVACÍ SOUSTAVA

– reprodukce a udržitelný život (304)

1. POHLAVNÍ ÚSTROJÍ MUŽE (304)

2. MALÁ ŽLÁZA S VELKÝMI PROBLÉMY (306)

Zdravá a nemocná prostata – prevence – možnosti léčby

3. POHLAVNÍ ÚSTROJÍ ŽENY (311)

Děloha – nepříjemné ženské potíže – vaječníky – vaječnickové cysty – zevní a vnitřní orgány	
4. MĚSÍČNÍ CYKLUS ŽENY	(316)
5. TĚHOTENSTVÍ A RŮST PLODU	(317)
6. HISTORIE PORODU	(323)
7. POROD	(324)
8. LAKTACE	(325)
9. PLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ	(326)
10. DĚDIČNOST	(329)
11. MOČOVÉ ÚSTROJÍ	(332)
12. TRNITÁ CESTA K TRANSPLANTACI LEDVIN	(332)
13. JAK FUNGUJE MOČOVÉ ÚSTROJÍ	(333)
14. VODNÍ PROSTŘEDÍ TĚLA	(335)
15. HYPERAKTIVNÍ MĚCHÝŘ	(338)
16. SELHÁNÍ LEDVIN	(339)
17. MOČOVÉ KAMENY	(340)
18. ZÁNĚTY MOČOVÉHO ÚSTROJÍ	(346)
19. JINÁ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN	(349)
20. PROBLÉM INKONTINENCE	(350)

IX. KOSTRA A SVALSTVO, FYZIKÁLNÍ VLIVY

– Nejdříve lidé chodili bosí	(353)
1. ABY TĚLO BYLO PEVNÉ	(353)
Složení kostí – anatomická struktura – stárnutí kostí – klouby	
2. PŘEDČASNÁ ARTRÓZA	(359)
Zlomeniny – výrony – poškozené vazy	
3. NOHY NÁM CHRÁNÍ OBUV	(363)
Jak vybrat správné boty- dětská obuv	
4. PÁTEŘ	(364)
Funkce – pohybový segment páteře – jak dochází k poškození – jak věda vysvětluje vnímání páteřní bolesti – lze bolestem v zádech předcházet?	
5. PLOTĚNKOVÝ SYNDROM	(369)
Měli bychom svá záda šetřit? – Bolest v kříži	
6. JAK ULEHNEŠ, TAK RÁNO CHODÍŠ	(370)
Nevhodná postel – noční past na bolesti – zásady pro výběr lůžka – zdravý spánek – prevence chrápání – cvičení při bolestech páteře	

7. PÁTEŘ POTŘEBUJE ZDRAVOU VÝŽIVU	(376)
Zvýšená činnost příštítných tělísek – hyperparathyreóza je onemocnění poměrně vzácné – předejít řídnutí kostí	
8. ŽENSKÝ PŘECHOD A ŘÍDNUTÍ KOSTÍ	(378)
Vliv hormonů – obézní ženy netrpí osteoporózou – vápník a osteoporóza	
9. SUDECKOVA NEMOC	(380)
10. VAZIVO JE SOUČÁSTÍ SVALOVÉ TKÁNĚ	(380)
11. KOSTERNÍ SVAL	(381)
Energie a pohyb – jak dochází ke svalové bolesti	
12. VOLNÝ ČAS A POHYBOVÝ APARÁT	(386)
Pohybové ústrojí je snadno zranitelné – pohybová soustava a sport	
13. PRVNÍ POMOC PŘI DOMÁCÍCH ÚRAZECH	(388)
14. REFLEXNÍ LÉČBA	(390)
Sauna	(391)
KRYOTERAPIE ANEB LÉČBA CHLADEM	(391)
15. ČLOVĚK JE HOMOIOTERMNÍ TVOR	(392)
16. TEXTILIE MOHOU OHROŽOVAT ZDRAVÍ	(395)

X. KŮŽE A ADNEXA

(396)

1. JIŽ STAŘÍ EGYPTANÉ POUŽÍVALI TETOVÁŽ

(397)

2. PÉČE O POKOŽKU

(398)

Druhy pleti – zdravá pokožka – denní životospráva – zásady – jakou máte pleť? – mladistvá pleť – stárnutí pleti – 10 zásadních chyb, kterými si ničíme pleť

3. PŘIRODNÍ PLEŤOVÉ MASKY

(404)

 Masky pro citlivou pokožku

(404)

 Hydratující masky na povadlou pleť

(404)

 Masky na vyhlazení vrásek

(405)

 Masky na mastnou pleť

(405)

4. BRADAVICE

(405)

– nejčastější benigní nádorky kůže

5. VLASY A NEHTY

(406)

XI. MOZEK, NERVSTVO, SMYSLOVÁ ČINNOST (408)

1. MOZEK – EVOLUCE SKRYTÁ V JABLKU POZNÁNÍ ... (409)

Lidský mozek – pohyb v čase

2. ČLENĚNÍ MOZKU (411)

Členění mozku – funkce – zajímavá data – schopnost neurogenese

3. V MOZKU JE VÍC PROPOJENÍ, NEŽ NA NEBI HVĚZD (413)

4. ZAJÍMAVOSTI O MOZKU (414)

Jak mozek spí – mozek a informace – mozkové hemisféry –
vztah k racionalitě a kreativitě – mozek a stres

5. MOZKOVÉ ÚRAZY A RIZIKOVÉ NEMOCI (417)

Mechanismus vzniku – nejčastější úrazy – jak postupovat –
zotavování po úrazu mozku – postkomoční syndrom –
jak předcházet úrazům mozku

6. NÁDORY MOZKU (421)

Výskyt – druhy – příznaky – příčiny – rizika – prevence –
rozpoznání – léčba – perspektiva virové léčby – vyhlídky

XII. TĚLO MÁ SVOU INTELIGENCI (431)

1. DYNAMICKÝM PRINCIPEM EXISTENCE JE PŘEŽITÍ (431)

2. FOBIE (435)

Druhy a příčiny – sociální fobie a dianetická metoda –
autoterapie fobií

3. JAK FUNGUJE NERVOVÝ SYSTÉM (437)

Neurony – nervy – centrální a obvodový nervový systém –
hybný a vegetativní. Sympatikus- parasymatikus

4. NEBEZPEČÍ CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY (CMP) (440)

Vysvětlení pojmu – projevy cévní mozkové příhody (CMP) –
lidově “ mrtvice “ – varovná předzvěst – jde o čas – kde pacienta
s akutní CMP léčit – případ nemocného – vyšetřovací postup
– poškození mozku mrtvicí – závod s časem – místa postižení
mozkových tepen – možnosti léčby – zvláštnosti průběhu CMP podle
lokalizace – výskyt vzácně i u dětí – prevence

5. BRÁNA DO VNĚJŠÍHO SVĚTA (450)

Zrak – sluch – čich – chuť – hmat

XIII. JAK SE TĚLO BRÁNÍ	(454)
Proč propukne nemoc – imunitní systém těla – lymfatické orgány – obranná zařízení těla schopná identifikovat cizí vetřelce – látková a buněčná obrany – specifická a nespecifická imunita – alergie – co jsou antigeny – atopie – pylová rýma – autoimunitní onemocnění – imunodeficience – co je AIDS – chronický únavový syndrom – vztah mezi nervstvem a imunitou – Předejít patologickému stárnutí	
 XIV. ČLOVĚK A JEHO SVĚT	(468)
1. VNITŘNÍ KONFLIKT ORGANIZMU	(468)
Psychosomatický konflikt – strategie při zvládnání nemoci	
2. ČLOVĚK ZVANÝ HOMO SAPIENS	(470)
Příčina civilizačních chorob – moderní technologie nadějí	
3. DRUHÁ PŘÍRODA	(472)
Zastaví se lidstvo krok před Apokalypsou? – každý by měl začít sám u sebe	
4. ČLOVĚK A STRES	(474)
Stres – distres – eustres	
5. STRESOVÁ REAKCE	(476)
6. STRES – GENY A FRUSTRACE	(477)
Dědičnost a stres – panická ataka – psychorelaxační metody Psychické a fyzické zdraví jsou spojené nádoby	
7. PŘÍČINY STRESU	(480)
 XV. UZDRAVIT SEBE SAMA	(482)
1. CESTA K PŘIROZENÉ MYSLI	(482)
Porozumět sobě samému	
2. PRAMEN ŽIVOTA	(484)
Dianetická nauka – teorie o čtyřech dynamikách	
3. NASLOUCHAT SVÉ MYSLI	(486)
Podstata dianetické léčby – auditing – auditor a preklíner – engramy – koauditind – autoterapie	
4. IMPRINTING	(488)
Vtištění obrazu matky – formativní poselství dítěti – kritické období pro zabudování optimální interakce se světem	

5. MATEŘSKÁ A OTCOVSKÁ ROLE	(492)
Negativní psychické zážitky z dětství lze odblokovat a vytěsnit z psychiky pomocí dianetické techniky	
6. TRÉNINK MYŠLENKOVÝCH PROCESŮ	(493)
Optimismu a pesimismus – i v nedokonalém světě může jedinec obstát	
7. CHOROBNÉ PROJEVY STRESU	(494)
Akutní stresová reakce – civilizační nemoci a stres – stres a duševní funkce – stres a imunitní systém – jak předejít únavě	
8. PROTISTRESOVÁ CVIČENÍ	(496)
9. HUDBA OSVOBOZUJE	(497)
Hudba proniká do nejhlubších vrstev psychiky – úvod do dianetické autoterapie	
10. JAK SE VYROVNAT SE STRESEM	(500)
Být vlastníkem svých emocí	
11. JAK PSYCHIKA OVLIVŇUJE NEMOCE	(501)
Propojení duševních a tělesných projevů – porucha adaptace	
12. NEPRAVÉ ORGÁNOVÉ PORUCHY	(503)
13. PSYCHOSOMATICKÉ NEMOCI	(504)
Nejčastější psychosomatická onemocnění	
14. SYNDROM VYHOŘENÍ	(507)
15. PREVENCE PSYCHOHYGIENOU	(509)
16. CHRONOBIOLOGIE DNE	(570)
17. ŽIVOTOSPRAVOU PROTI STRESU	(512)
Úloha výživy – pitný režim – alternativní řešení k návykovým látkám – upevňování psychické kondice	
18. PSYCHICKÉ PORUCHY U TĚLESNÝCH NEMOCÍ	(515)
XVI. NEPŘETRŽITĚ PŘETVÁŘÍME SEBE SAMA	(517)
Nejsme „zmrzlé sochy“ – tělo v neustálé přestavbě – hranice mysli a těla je umělá – tělo má svou inteligenci – autoterapie spočívá v sebepoznání – nácvik jednoduché psychorelaxace – metoda transcendentální meditace	
DOSLOV	(521)