



# Obsah

**Nejprve dlouze vydechněte** ..... 10

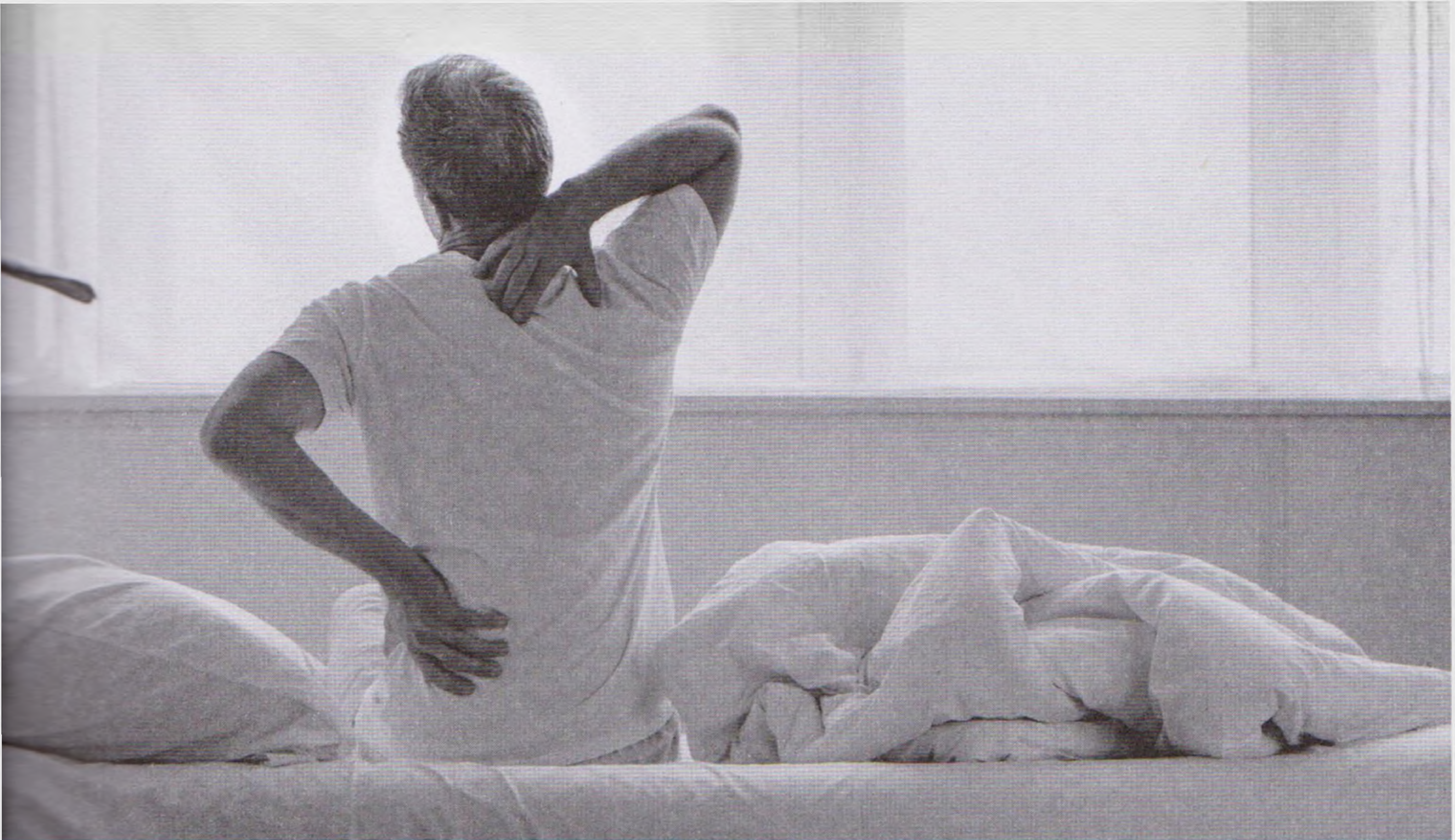
## ČÁST I. – NEMOC ZE STRESU?

- 1. Co je stres a jak se ho můžeme zbavit** ..... 14
- Nemoc ze stresu ..... 15
  - Zpátky do života ..... 23
- 2. Co dělá stres s naším tělem** ..... 31
- Když přijde šavlozubý tygr ..... 31
  - Kdy je stres zdravý a jak moc už je moc? ..... 42

## ČÁST II. – JAK STRES NIČÍ TĚLO A DUŠI

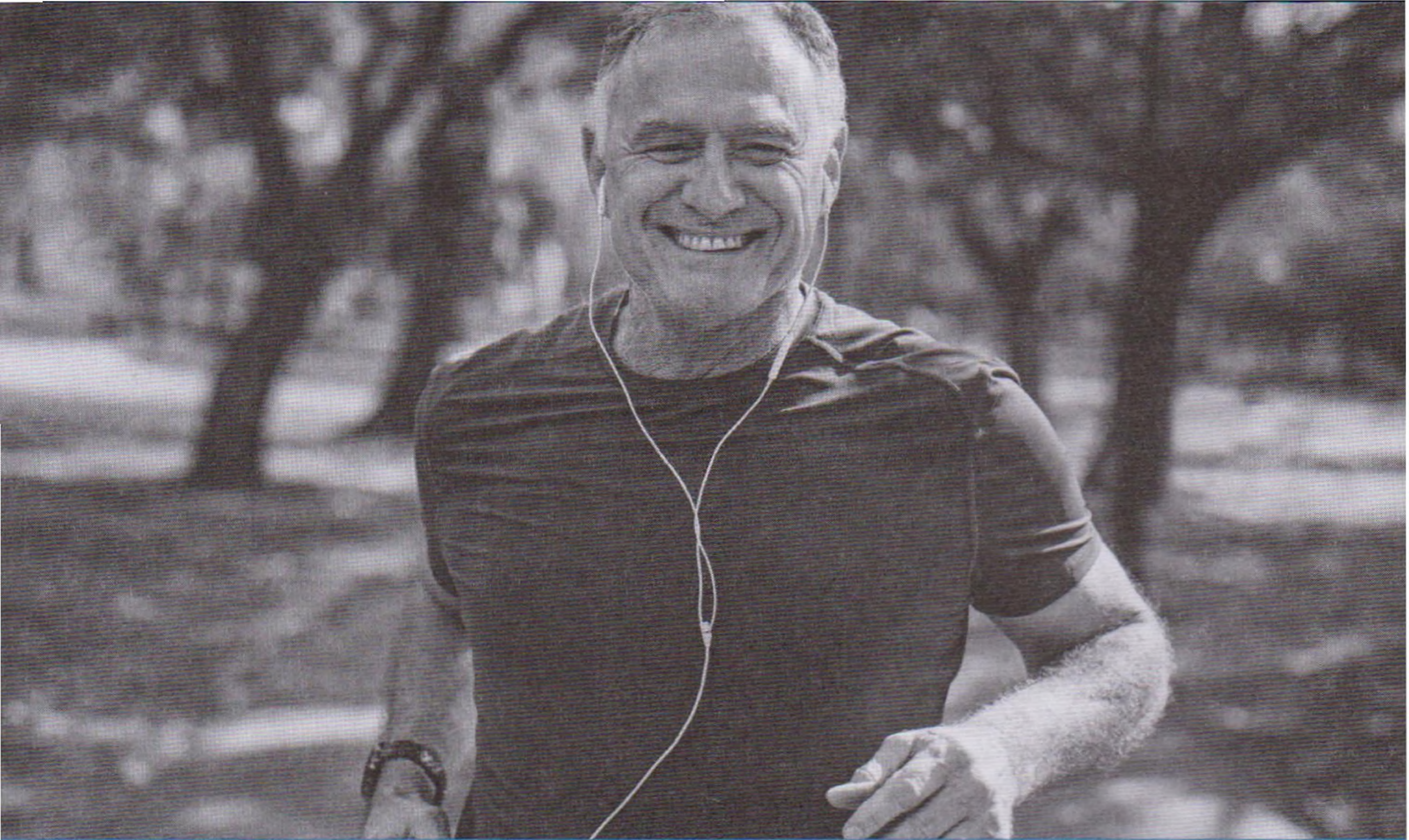
- 3. Problém je v tom, že mozek a nervy reagují na stres citlivě** ..... 54
- Každá léčba začíná maličkostmi ..... 54
  - Stres způsobuje nespavost a hloupnutí ..... 56





<b>4. Onemocnění srdce – když stres ucpe pumpu</b> .....	61
Kde se bere stres? .....	61
Zácpa v tepnách .....	68
Srdeční stres není neviditelný .....	75
<b>5. Sex a libido: Příliš tlaku způsobuje impotenci</b> .....	86
Nedostatek energie? Málo testosteronu! .....	87
Stres snižuje plodnost .....	88
<b>6. Špatný pocit v břiše: Jak na stres reagují játra, žaludek a střeva</b> .....	90
Dejte sbohem stresovému břichu .....	91
Kyselé pozdravy ze žaludku .....	93
Neustálá zátěž poškozují střeva .....	96
Stres způsobuje ztučnění jater .....	101
<b>7. Deprese a úzkost: Stres šíří duši</b> .....	103
Jak ze stresu „blázníme“ .....	103
Pomáhá kouření v boji proti stresu? Ne! .....	106
Stres z covidu způsobuje deprese .....	109
<b>8. Obranyschopnost: Stres ničí imunitní systém</b> .....	112
Emocionální stres zanechává stopy v krvi .....	112
Špatné krevní hodnoty jsou život ohrožující .....	116





## ČÁST III. – PRYČ SE STRESEM

<b>9. Jak se zbavit stresu zevnitř</b> .....	126
Aminokyseliny: Postavte si zed' .....	127
Minerály: Soli vnitřního klidu .....	136
ABCDE: Vitaminy jsou nejlepší ochranný štít proti stresu .....	142
Omega-3 mastné kyseliny jsou ten nejlepší buffer .....	150
Střevní bakterie jsou požírači stresu .....	154
<b>10. Buďte silní a zůstaňte uvolnění</b> .....	159
Běhání odbourává stres .....	160
Plavání: Ponořte se pro dobrý pocit .....	163
Utečte stresu .....	165
Přetrénování: Příliš mnoho je příliš mnoho .....	169
<b>11. Zpět k rovnováze</b> .....	173
Navždy uvolněný. Je to možné. ....	174
Nastavení mentálních hranic .....	177
Jak snížit stres pomocí myšlenek .....	181
O smíchu, dýchání a tajné síle nadávek .....	188





## ČÁST IV. – ODOLNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

<b>12. Život je neustálá oscilace</b> .....	198
Nemusí to vždy skončit krvavě .....	198
Znovu a znovu se uzdravovat .....	200
<b>13. Odolnosti může dosáhnout každý</b> .....	202
Výživa: Drobné molekuly zajišťují maximální odolnost .....	203
Nastartujete metabolismus pohybem .....	207
Lepší život díky pozitivnímu myšlení .....	208
<b>Seznam literatury</b> .....	211

