

	Předmluva	8
1	Co je mořská nemoc?	10
2	Koho mořská nemoc postihuje?	14
3	Jak se mořská nemoc projevuje?	18
4	Jak mořská nemoc vzniká?	22
	Medicínské aspekty	25
	Smysly	25
	Model senzorického konfliktu	32
	Histamin a další přenašeče	41
	Psychologické aspekty	46
	Naučené vzorce	46
	Stres a stresová reakce	51
	Úzkost	55
	Pohybové aspekty	57
5	Jak se stát seafit	62
	Medicínské aspekty	64
	Léky	65
	Akupunktura a akupresura	76
	Homeopatie	77

Bylinná léčba	79
Doplňky stravy	81
Další opatření proti mořské nemoci.	83
Psychologické aspekty	84
Naučené vzorce	84
Pozitivní scénáře.	85
Pozitivní formulování cílů.	88
Doplnit <i>seafit</i> zásobník.	90
Jak aktivně navodit uvolnění.	92
Aspekty nauky o pohybu	98
Faktory pohybu	98
Efekt přivykání.	102
Koncert smyslů.	103
Zavřené oči.	105
Ležení.	106
Spánek	107
Kormidlování.	108
Vyrovnění podle pravého horizontu	110
Jak cítit horizont.	116
Cvičení <i>seafit</i> na souši.	120
Cvičení <i>seafit</i> na palubě	125
Vedení posádky při plachtění	131
Doslov	146
Příloha: Léky na mořskou nemoc na českém trhu	150
Rejstřík	154