
OBSAH

KAPITOLA I.

SEX A PŘÁTELSTVÍ JSOU MOTIVACÍ ŽIVOTA

Světlý bod života	17
Sex je v myšlení	17
Sex nezná léta	18
Najděte sami sebe	18
Ženy mají výhodu	19
Muži mají nevýhodu	19
Zázračné účinky	20
Jak často?	21
Když si voníte, tak se k sobě hodíte	21
Touha je hormonů souhra	21
Jako trénink a hra	22
Bezpečný sex	23
Chcete vědět, jaký bude váš partner? Poznejte jeho rodiče!	23

KAPITOLA II.

ALKOHOL BLAHODÁRNÝ NEBO ZÁVISLOST

Alkohol je dobrý sluha, ale špatný pán	27
Denní tolerovaná dávka	27
Stavy opilosti	28
Příznivé účinky	28
Chcete vědět, jaký kdo je? Dívejte se, jak se chová, když se napije!	29
Příležitostné popíjení	30
Alkohol není řešení	30
Zbavit se závislosti	33
Zdravotní následky	33
Psychické následky	34
Abstinenční příznaky	34
Umění pít a nebýt opilý	35
Odbourávání alkoholu v těle	36
Alkohol jako jed	36
Druhy alkoholických nápojů	37
Alkohol lze vyrobit téměř ze všeho	37

KAPITOLA III.

CO SE SKRÝVÁ POD PIVNÍ ČEPICÍ

Tajemství piva.....	39
Příklady ze života	39
Tajemství chuti a výroby	40
Studna zdraví.....	40
Co dělá pivo pivem	41
Energie piva.....	42
Hubnutí pivem.....	42
Umění pít pivo	42

KAPITOLA IV.

ZDRAVĚ A S POTĚŠENÍM PÍT

Voda základ života	45
Rituál pití	46
Pijeme pro zdraví	46
Nedostatek tekutin škodí zdraví.....	46
Udržení vody vyžaduje soli	47
Denní rituály	48
Pitný režim při fyzickém výkonu	49
Zdravé nápoje	50
Nezdravé nápoje	51

KAPITOLA V.

ZDRAVĚ A S POTĚŠENÍM JÍST

Rituál jídla.....	53
Mírné hladovění je zdravé	53
Hlad - nejlepší kuchař	54
Potřeba jídla je individuální	54
Správná kombinace jídel	55
Denní jídelníček.....	57
Kvalita jídla	59
Stravitelnost jídla	60
Co nám nejvíce škodí	60
Druhy živin a jídel.....	61
Co je nezdravé, to nám nejvíce chutná	65

KAPITOLA VI.

DOPLŇKY STRAVY

Podpora zdraví.....	69
Jak užívat doplňky stravy.....	70
Nejčastější doplňky stravy	70

KAPITOLA VII.

JAK SI UDRŽET POSTAVU A KONDICI

Rozhodují rodové dispozice	77
Člověk je jako baterie	78
Útěk k jídlu	78
Udržováním kondice udržujeme postavu.....	78
Rituál pohybu	79
Množství jídla.....	80
Tvořit zásoby je dar přírody.....	81
Přirozený způsob hubnutí.....	81
Nadměrné hubnutí	82
Komerční diety	82
Hlad je stav mysli.....	82
Jídlo bývá náhradou jiných radostí.....	83
Půst prospěje vyčištění organismu.....	83
Denní a noční biorytmus.....	83
Život je rovnováha energie.....	84
Rovnováha příjmu a výdeje.....	86
Kalorie a zdraví.....	88

KAPITOLA VIII.

ŽIVOT JE ENERGIE

Energie - podmínka života	99
Přeměna živin na energii.....	99
Výkon při dostatku kyslíku - aerobní způsob.....	100
Výkon při nedostatku kyslíku – anaerobní způsob	104
Zhoršení výkonu při nedostatku kyslíku	104
Zdroje energie	105
Jídlo pro výkon	106
Mozek a energie.....	107
Psychika a energie.....	107

Komunikace a energie.....	108
Biochemie vzniku energie při dostatku kyslíku	108
Biochemie vzniku energie při nedostatku kyslíku	108

KAPITOLA IX.

ZDRAVÍ A TALENT DĚDÍME

Všichni jsme v zajetí svých genů	111
Po kom to dítě je	112
Dědičnost jako ruleta	113
Pyramida dědičnosti.....	113
Muži mohou za víc	115
Vliv prostředí a dědičnosti	115
Vlastností jednoduše dědičné	116
Vlastností určované mnoha geny.....	116
Talent dědíme - rozvíjet ho však musíme.....	116
Mnoho talentů zůstává utajeno.....	117
Poznejte své předky, objevíte své možnosti.....	118
Klonování, výroba živých robotů	118
Nebezpečí klonování pro člověka	118

KAPITOLA X.

JAK PŘEDCHÁZET INFARKTU A MRTVICI

Srdce - motor života	121
Zužování cév zhoršuje životní funkce.....	122
Příčiny infarktu a mrtvice	124
Hraniční hodnoty tlaku, tepu, cholesterolu a cukru.....	125
Vysoký tlak - hypertenze.....	125
Vznik infarktu	126
Vznik mozkové mrtvice	126
Příznaky infarktu	127
Příznaky mrtvice	128
Prevence infarktu a mrtvice	128
Nedostatek kyslíku má více zdravotních následků.....	131

KAPITOLA XI.

JAK PŘEDCHÁZET NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM

Psychika hraje významnou roli	133
-------------------------------------	-----

Dobrodružství vzniku nádorového růstu.....	134
Existuje více příčin.....	135
Riziko rakoviny a karcinogeny v prostředí.....	136
Přirozená prevence	138
Včas se léčit - nebát se preventivních prohlídek	138

KAPITOLA XII.

JAK SI UDRŽET MLÁDÍ

Příběh ze života	141
Každý člověk je neopakovatelný originál	142
Dlouhověkost je dědičná.....	142
Funkce orgánů a buněčná obnova.....	145
Mozek.....	145
Cévy	145
Krvetvorba a imunita.....	146
Zaživací trakt	146
Funkce orgánů a čas	148
Udržování rovnováhy v našem těle.....	148
Příklady působení hormonů na buněčnou obnovu	148
Škodlivé vlivy působící stárnutí.....	149
Život je hra.....	151

KAPITOLA XIII.

JAK ZVLÁDAT STRES A DEPRESE

Co je stres?	153
Pozitivní - přiměřený stres.....	154
Negativní - nepřiměřený stres	154
Psychické příčiny stresu	154
Osobní strach.....	154
Anonymní strach	155
Každodenní stres.....	155
Neviditelné příčiny stresu.....	156
Neočekávané náhlé příčiny	156
Fyzické příčiny stresu	156
Reakce člověka na stres	157
Co se děje při poplachu v těle.....	158
Psychické následky stresu	159

Stres jako příčina mnoha chorob.....	160
Odolnost proti stresu	161
Deprese a stres	163
Deprese jako nemoc	163
Deprese vyvolané stresem	164
Příznaky deprese	164
Řešení deprese	165
Zvládání stresu	166
Vyvolání euforie.....	169
Alkoholová euforie	171
Alkohol, pilulky a drogy nejsou řešení	172

KAPITOLA XIV.

UMĚNÍ ŽÍT A UMĚNÍ ODEJÍT

Vychutnejte sílu okamžiku.....	175
Čas se nedá vrátit	176
Odejít neznamená končit	176
Končíme a znovu začínáme.....	176
Umřít ve stoje	177
Věkem se biologický čas zkracuje.....	177
Umět sám se sebou zacházet	178
Svoboda bytí - svoboda žití	178

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

180

Příloha: KALORIE A ZDRAVÍ DO KAPSY