

Obsah

Úvod	11
Vědomí a vědomé bytí	11
Přemýšlivý pacient	14

Část I – DŮVODY POKLESU VÝKONNOSTI

Intestinální katastrofa	21
Žaludkem	21
... do dvanáctníku	22
... a dál do tlustého střeva	23
Možné důsledky chronického zánětu střev	27
Sedící skrčenec	31
Utrpení našich plotének	31
Poruchy spánku, peklo noci	34
Rozhodující je spánkový rytmus	34
Architektura našeho spánku	35
Poruchy v důsledku nedostatku spánku	37
Chrápání	38
Spánková apnoe	39
Stres je dobrý jen k útěku	40
Zahlcení podněty a snížení vnímavosti	43
Hledání senzací	43
Kreativita na povel	44
Sebeodcizení	46
Společenský tlak	46
Ztráta schopnosti vnímat vlastní tělo	47
Ztracený svět pocitů	47

Porucha komunikace	49
Hledání (ztraceného) štěstí	49
Naslouchat!	50
Strach je kořenem mnoha neštěstí	51
Sýček	51
Strach přivolává nemoci	52
Krize identity	53
Náboženství, rituály a vědecká vysvětlení	53
Musíme znát smysl?	54

Část II – DIAGNOSTIKA

Od hlavy k patě – vyšetřujeme sami sebe	58
Konkrétní příznaky a jejich možné příčiny	58
Všeobecné fyzické příznaky a jejich možné příčiny	63
Laboratorní vyšetření krve	64
Arterioskleróza – kontrola rizika	64
Jaterní testy	69
Kontrola imunitního systému	71
Onkologické rozborý	73
Hormony	74
Ultrazvukové vyšetření	79
Ultrazvuk břišních orgánů a štítné žlázy	79
Duplexní sonografie cév	81
Další rozumná preventivní vyšetření	82
Test na nesnášenlivost potravin	82
Test výkonnosti mozku	84
Spirometrie	85
24hodinové měření tlaku	85
Spánková laboratoř	86
Genetický test	86

Část III – JAK MŮŽEME POMÁHAT SAMI SOBĚ

Zásady správné výživy	94
Malé odbočení: nadváha – moderní mor	94
Jezte pomalu	95
Jídlo důkladně rozkousejte a smíchejte se slinami	95
Nejezte ve stresu	96
Před jídlem utište žízeň vodou	98
Při pocitu nasycení přestaňte jíst	99
Všechno má svůj čas	100
Správná výživa	105
O dobrých a špatných tucích	105
Jíst maso, nebo ne?	110
Vejce	113
Ryby	113
Zelenina	114
Ovoce	115
Méně sladkého	116
Plnohodnotná strava ano, ale žádná celá zrna	120
Sýr nebo mléko?	121
Solit nebo nesolit	123
Správná kombinace potravin	124
Acidobázická rovnováha (ABR)	124
Tajemství dělené stravy	126
Hodně pijte	127
Jak si vyléčit neposlušný žaludek	136
Obklad	136
Podpora funkce trávení	136
Správný pohyb	138
Pozitivní účinek pohybu	138
Více se pohybovat je tak snadné	140

Hierarchie druhů pohybu	142
Správné držení těla	147
Správné sezení	147
Správné vzpřímené držení těla	149
Správné ležení	149
Dobry spánek	152
Při poruchách usínání a spánku	152
Při chrápání a spánkové apnoe	154
Eustres místo distresu	156
„Krása je jen otázkou rychlosti pohledu“	156
Transcendentální meditace	158
Masáže	159
Každodenní dovolená	160
Zatočte s rutinou	160
Prostředky proti strachu	162
Náboženství	163
Pokora vůči nepochopitelnému	163
Pozitivní myšlení	163
Detoxikace, vnitřní očista a regenerace organismu	165
Zdravotní dovolená	165
Moderní Mayrova medicína	166
Diagnostika a terapie dle profesora F. X. Mayra	167
Závěr	173