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 rozbory 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

Dobrý 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