



Obsah

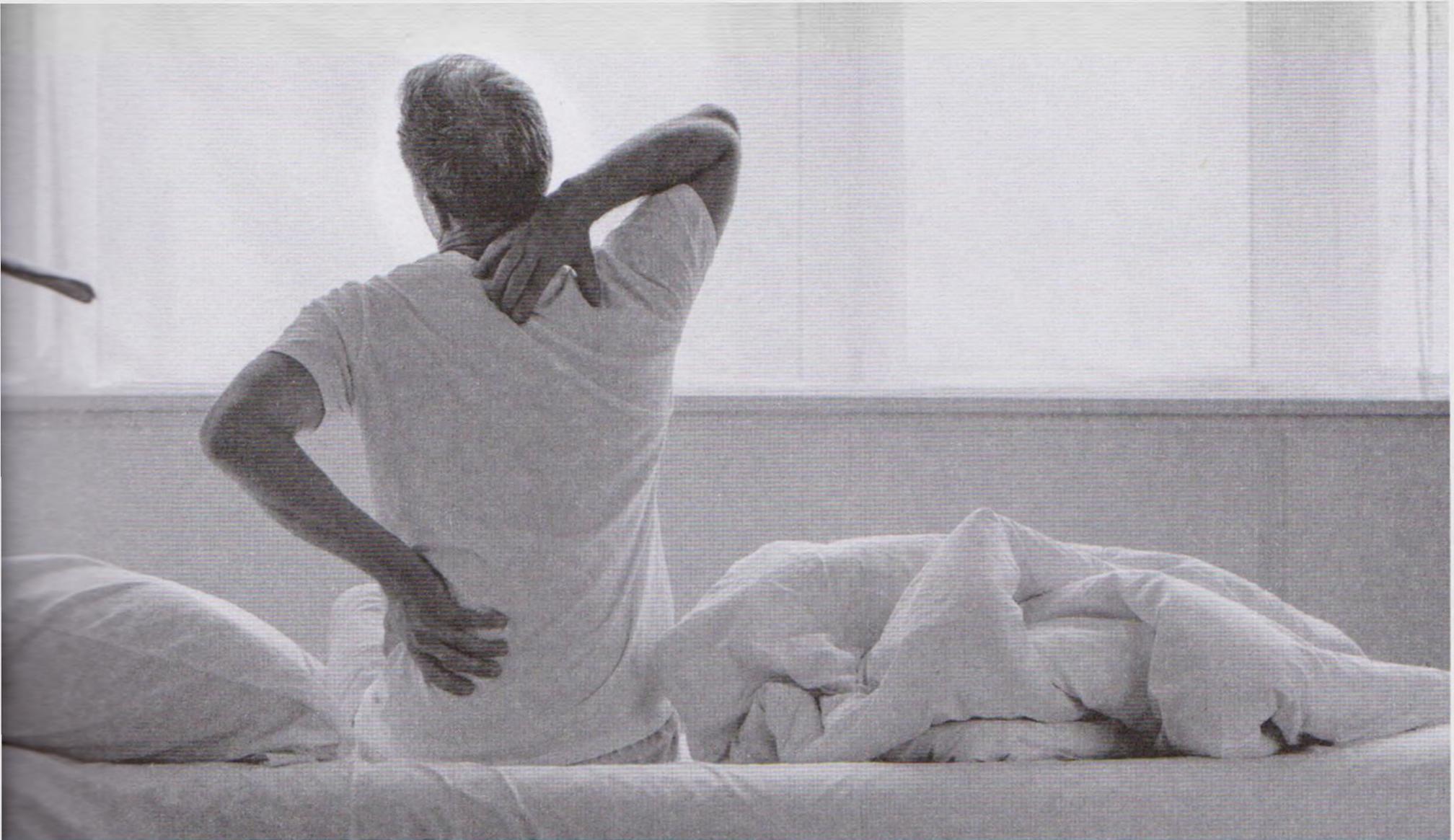
Nejprve dlouze vydechněte 10

ČÁST I. – NEMOC ZE STRESU?

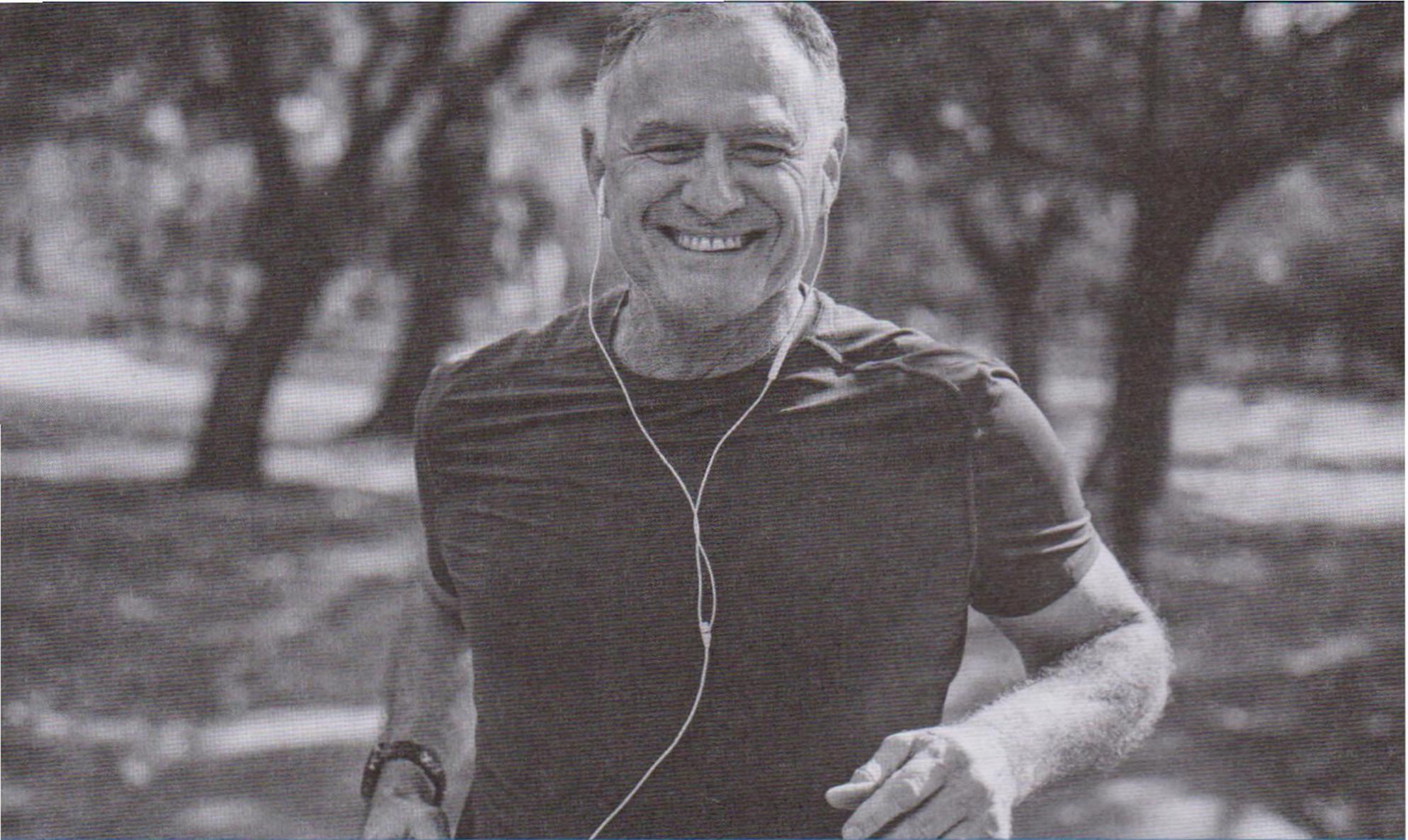
- 1. Co je stres a jak se ho můžeme zbavit** 14
- Nemoc ze stresu 15
 - Zpátky do života 23
- 2. Co dělá stres s naším tělem** 31
- Když přijde šavlozubý tygr 31
 - Kdy je stres zdravý a jak moc už je moc? 42

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 hloupenutí 56



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



ČÁST III. – PRYČ SE STRESEM

9. Jak se zbavit stresu zevnitř	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
10. Buďte silní a zůstaňte uvolnění	159
Běhání odbourává stres	160
Plavání: Ponořte se pro dobrý pocit	163
Utečte stresu	165
Přetrénování: Příliš mnoho je příliš mnoho	169
11. Zpět k rovnováze	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

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

