

Na úvod	1
MUDr. Jana Švecová: Je fascinující, jaký vliv může mít psychika na tělo	3
MUDr. Josef Jonáš: V zajetí psychiky	8
MUDr. Jaroslav Michálek: Změna myšlení a chování je základ uzdravení	12
Brandon Bays: Děkujeme za maličkosti, které život posílá	18
Marta Nosková: Pozitivní přístup k životu	22
MUDr. Josef Jonáš: Psychické příčiny cukrovky	27
Patrik Balint: Vztah k sobě a císařský řez	32
MUDr. David Frej: Zánět v těle může být příčinou těžkých psychických obtíží	36
MUDr. Petr Sedláček: Emoce strachu v těle	42
MUDr. David Frej: Proč je důležitá očista jater	43
Jarmila Podhorná: Péče o zažívací systém	46
MUDr. Alena Sumová: Záhadné biorytmy, které ovlivňují naše zdraví	50
Milan Schirlo: Jak ukočírovat naše emoce?	58
Boris Tichanovský: Tělo a mysl – spojené nádoby	61