

OBSAH

ÚVOD 7

1. Historický pohľad na endogénne chemikálie 8
2. Predstavenie konceptu vnútro telových drog 8
3. Prečo nás naše telo „drogovo ovplyvňuje“? 8

ČASŤ 1. VONKAJŠÍ SVET A NAŠE PREŽÍVANIE 9

1. Prepojenie vonkajšieho sveta a nášho vnútra, nášho prežívania 9
2. Vnímanie, hodnotenie a vnútorné drogy 9
3. Konanie a vnútorné drogy 10
4. Chemička symfónia tela 11
 - 4.1. Neurotransmitery a hormóny: architekti našich emócií 11
 - 4.2. Ako funguje mozog ako „chemická továreň“ 11
 - 4.3. Homeostáza: umelo dokonalá rovnováha 12

ČASŤ 2. VNÚTORNÉ DROGY 13

****1. Endorfíny: prírodné opiáty, prírodné analgetiká** 13**

- 1.1. Kedy a prečo sa uvoľňujú? 13
- 1.2. Ich vplyv na radosť, bolesť a motiváciu 14
- 1.3. Endorfíny a šport: fenomén „bežeckého raušu“ 14

****2. Dopamín: neurotransmitter odmeny, hormón šťastia ** 15**

- 2.1. Mechanizmus túžby, motivácie a závislosti 15
- 2.2. Ako dopamín formuje naše správanie 16
- 2.3. Rovnováha medzi závislosťou a spokojnosťou 16

****3. Serotonín: hormón šťastia, hormón pohody** 17**

- 3.1. Úloha serotonínu v našej nálade 17
- 3.2. Vplyv stravy, spánku a prostredia na jeho hladinu 18
- 3.3. Serotonín a jeho spojenie s psychickými poruchami 18

****4. Oxytocín: molekula lásky a dôvery** 18**

- 4.1. Chemické korene empatie a sociálnych väzieb 19
- 4.2. Oxytocín v rodičovstve, vzťahoch a spoločnosti 20
- 4.3. Temná strana oxytocínu: exkluzivita a skupinové myslenie 20

****5. Adrenalin a kortizol: hrdinovia aj zloduchovia stresu** 20**

- 5.1. Boj alebo útek: biológia stresovej reakcie 21
- 5.2. Dlhodobé následky zvýšeného stresu 22
- 5.3. Ako ovládať stres a využiť ho vo svoj prospech 22

****6. Anandamid: molekula blaženosti** 23**

- 6.1. Endokanabinoidy a ich rola v relaxácii 23
- 6.2. Podobnosti s THC: prečo telo vyrába svoje „vlastné drogy“? 24
- 6.3. Potenciál endokanabinooidov v liečbe 24

****7. Melatonín: sprievodca spánkom a vnútorným časom** 25**

- 7.1. Cirkadiánne rytmy a ich význam pre zdravie 25
- 7.2. Melatonín a kvalita spánku 26
- 7.3. Manipulácia melatonínu pre lepší životný štýl 26

ČASŤ 3. PRIRODZENÉ OVPLYVNĎOVANIE VNÚTORNÝCH DROG 28

A. Individuálne prostriedky 28

- 1. Výživa, jedlo 28
- 2. Pohyb a šport 29
- 3. Sex 29
- 4. Dychové techniky 31

5. Relaxačné techniky 31
6. Joga 32
7. Čakry 37
 - 7.1. Súvislosť medzi vnútornými "drogami" tela a čakrami 38
 - 7.2. Čakry a neurochemikálie, fyzicko-energetické prepojenie 38
 - 7.3. Západná a východná perspektíva 38
 - 7.4. Konkrétne cvičenia alebo techniky na harmonizáciu čakier 38
 - 7.5. Harmonizácia všetkých čakier 44
8. Meditácia 44
 - 8.1. Poznávame meditáciu 44
 - 8.2. Dôsledky meditácie 45
 - 8.3. Nirvána 45
9. Úspech 47

B. Sociálne prostriedky v bežných societach 48

1. Priateľská komunikácia 48
2. Úspech a pochvala 48
3. Priateľské a blízke vzťahy 49
4. Riadenie vo firmách 49

C. V celej spoločnosti: riadenie spoločnosti a vnútorné drogy 50

1. Životné prostredie 51
2. Atmosféra society a biochémia ľudí 51
3. Dôsledky negatívnej atmosféry v spoločnosti pre biochémiu tiel ľudí 52
4. Negatívna atmosféra v spoločnosti a chorobnosť populácie 53
5. Dôsledky pozitívnej atmosféry v spoločnosti pre biochémiu ľudí 54
6. Spokojná atmosféra v spoločnosti a vnútorné drogy ľudí 56
7. Ekonomické prekvitanie spoločnosti a vnútorné drogy ľudí 57

D. Ako si vytvoriť pozitívne chemické návyky 58

ČASŤ 4. VONKAJŠIE DROGY VERZUS VNUTORNÉ DROGY 60

1. Vonkajšie a vnútorné drogy 60
2. Prirodzené fungovanie a život nám poskytuje cez telo všetko, čo potrebujeme 62
3. Zneužívanie vonkajších a vnútorných drog 64

ČASŤ 5. BUDÚCNOSŤ BIOCHÉMIE TELA 68

1. Vyhliadky na manipuláciu vnútro telových drog 68
2. Personalizovaná medicína a chemická optimalizácia 69
3. Etické dilemy v ovládaní ľudskej biochémie 70

ČASŤ 6: ZÁVER 71

1. Ako porozumenie vlastným „drogám“ vedie k zdravšiemu a šťastnejšiemu životu 71
2. Výzva k rovnováhe medzi vedou a prirodzenosťou 71
3. Výzva k vytváraniu pozitívnej atmosféry v spoločnosti 72