

Turinys

Pradžia 11

1 *Pagrindinis poreikis*

Plaučiai 17

Miudi patarimas 19

Plaučiai ir oras 21

Mums būtina medžiaga 25

Deguonies radikalai 29

Trumpas nukrypimas apie gyvybės pusiausvyrą 34

Kvėpavimo reguliavimas 36

Oro tarša - tai, kas nepageidautina 48

Ką dabar darytų plaučiai 58

Politika, ribinės vertės ir vėdinimas - kaip pasiekti,
kad žmogus gautų tai, kas jam būtina 60

2 *Saugumas*

Imuninė sistema 69

Bilo namas 71

Saugos sistema 74

Kas yra virusai ir bakterijos? 79

Ligų sukėlėjai: kas yra „blogis“?	84
Liga - nemaloni saugumo pusė	93
Kai imuninė sistema pernelyg išibaimina: alergijos	101
Griaunamoji abejonių galia: autoimuninės ligos	107
Stiprinti imuninę sistemą?	113
Skiepai	119

3 *Santykiai*

Oda 127

Hedės mirtis	129
Epidermio kartos	132
Žaizdų gijimas	136
Dermos jungtys	139
Apsauga nuo senėjimo ir saulės	142
Prisilietimas	151

4 *Galia ir veikla*

Raumenys 161

Anetės rankos	163
Trys būdai eiti	166
Gyvenimo lenktynės	170
Išvairūs raumenys, skirtingi vaidmenys	173
Kūno logika - darbo rinkos modelis	177
Gudrus būdas įgyti jėgos	178
Veiksmas ir atoveiksmis: kūno ritmas	183
Pastanga, impulsas, pasiekimas	189
Sportas - žaidimas su stresu	195

5 *Mąstyti ir būti*

Smegenys 207

Jill ir Giulia 209

Pilkasis kardinolas 212

Miegas 218

Nuo impulso iki užvalgos: kas sieja smegenis
ir emocijas 240

Motyvacija ir pasitenkinimas 250

Priklausomybė: kai smegenys neberanda sveiko kelio 260

Kiekviename mūsų glūdintis organiškasis orientyras 272

Svarbiausi šaltiniai 275

Padėka 303