

Spis treści

Rozdział 1

Korpus wiedzy	5
Uwagi wstępne	5
Irackie SCUD-y i stare Chinki	7
Rycerze i jajogłowi	12
Opowieści wyssane z palca	19
Niewidzialne zarazki	23
Zespół przewlekłego zmęczenia	28

Rozdział 2

Plamy na Słońcu	38
Śmierć, katastrofy i wudu	41
Kłopoty, konflikty i choroby	45
Wydarzenia z życia	48
Umysł a przeziębienie	56

Rozdział 3

Maszynaria psychiki – widok od środka	61
Percepcja choroby	62
Złe zachowanie	74
Umysł ponad (odporną) materią	88
Zrozumieć odporność	89
Autoimmunizacja	95

Jak zmierzyć odporność?	97
Co łączy umysł i odporność	101

Rozdział 4

Umysł a odporność	110
Wpływ psychiki na układ odpornościowy	111
Owdowienie i nuklearne katastrofy	112
Loty w kosmos, egzaminy i inne niebezpieczeństwa	118
I co z tego wynika?	124
Wpływ układu odpornościowego na umysł	126
Depresja	129
Warunkowanie immunologiczne	134
Warunkowanie immunologiczne a choroby	138
Niezwykłe alergie	141
Dziwna opowieść o leworękim mózgu	143
Wspaniały świat opryszczki	147

Rozdział 5

Demon stresu	158
Czym jest stres?	159
Biologia stresu	170
Stres, odporność i zdrowie	180
Właściwości stresu	184
Kontrola, kontrola i jeszcze raz kontrola	189
Radości stresu	195
Fanatycy stresu	198

Rozdział 6

Inni ludzie	203
Czy piekło to inni? – związki społeczne jako stresory	204
Czy piekło to samotność? – oplakane skutki odosobnienia	210
Jak to działa?	219

Kontakty społeczne a odporność	223
Samotna przyszłość	228

Rozdział 7

Zapłata za pracę	231
Ta ropucha, praca	232
Kto na tym cierpi i dlaczego?	237
Przekleństwo bezrobocia	244

Rozdział 8

Z bólem serca	253
Serca i umysły	253
Umysł a nagła śmierć sercowa i choroby serca	256
Osobowość wieńcowa a choroby serca	264
Wzorzec behawioralny A	265
Typ A – fakty	270
Gniew i wrogość	276
Jak to działa?	277
Reaktywność biologiczna a osobowość typu A	279

Rozdział 9

Umysł raka	288
Umysł a rak	291
Czy istnieje osobowość nowotworowa?	297
Typy C w świecie fikcji	298
Wpływ psychiki na przetrwanie	304
Jak to działa?	311

Rozdział 10

Brzemie leków	321
Odpręż się!	322
Ćwicz!	326
Małe różowe tabletki	332
Psychoneuroimmunologia i AIDS	334

Wydawnictwo MUZA przypomina intrygującą książkę Paula Martina, która pozwala zrozumieć, jak funkcjonuje ludzki organizm i jak bardzo złożony jest to system.

„Prędzej czy później umrzesz, drogi Czytelniku. Szybko i bezboleśnie, mam nadzieję, ale umrzesz bez wątpienia. [...] A o czasie i rodzaju Twojej śmierci zadecyduje Twój umysł”. Tak zaczyna się ta książka.

Paul Martin dowodzi, że człowiek nie jest byle jak wypchanym workiem, a jego organizm nie działa według odgórnych, wydawanych przez mózg reszcie ciała, zarządzeń. Trzy systemy regulacyjne – ośrodkowy układ nerwowy (wraz z mózgiem), system wydzielania wewnętrznego (wytworzący hormony) oraz układ immunologiczny – to część zintegrowanej sieci regulacyjnej, w której informacja przepływa w obu kierunkach. Mózg oddziałuje, poprzez wyspecjalizowane drogi nerwowe i chemiczne cząsteczki sygnałowe, na system odpornościowy i układ wydzielania wewnętrznego. Rozmieszczony w całym ciele system odpornościowy, niczym wyspecjalizowany narząd czuciowy, dostarcza mózgowi i układowi wydzielania wewnętrznego informacji o otoczeniu wewnątrz i na zewnątrz organizmu, wpływając tym samym na stan psychiczny i na zachowania człowieka.

Paul Martin ma dyplom w dziedzinie nauk przyrodniczych i doktorat z biologii behawioralnej Uniwersytetu w Cambridge, gdzie wykładał i prowadził badania. Był stypendystą na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Stanforda. W wydawnictwie MUZA ukazały się dwie jego książki: *Seks, narkotyki i czekolada* oraz *Liczenie baranów*.