

SPIS TREŚCI

Przedmowa 11

Wstęp. Za dużo leków 17

CZĘŚĆ I

Dowody na samouzdrawianie (i skąd o nich wiadomo) 25

- 1 Twój niesamowity organizm 29
- 2 Kiedy ufać dowodom 39
- 3 Uważaj na anegdoty i opinie ekspertów 65
- 4 Moc efektu placebo 77

CZĘŚĆ II

Walka i ucieczka, odżywianie i rozmnażanie 89

- 5 Reakcja stresowa 93
- 6 Jak jogin nauczył Beatlesów relaksacji 111
- 7 Nastawienie to nie wszystko 131

CZĘŚĆ III

Dostrzeż swojego wewnętrznego uzdrowiciela 147

- 8 Moc pozytywnego myślenia 151
- 9 Warunkowanie: pobudź do działania
swoją wewnętrzną aptekę 169

CZĘŚĆ IV

Zdrowie zależy od związków 181

- 10 Lekarz jako lek 185
- 11 Leczenie miłością 201
- 12 Dając, otrzymujemy 217

CZĘŚĆ V

Zmień mózg i DNA 233

- 13 Natura kontra otoczenie – epigenetyczny zwrot 237
- 14 Neuroplastyczność i zmienianie mózgu 253
- 15 Podsumowanie. Co to wszystko oznacza dla ciebie
i twojego zdrowia? 267

Postowie. A jeśli choroba jest poważna? 273

Podziękowania 275

Bibliografia 279