

Spis treści

Przedmowa	7
Rozdział 1. Dlaczego zebry nie mają wrzodów?	11
Rozdział 2. Gruczoły, gęsia skórka i hormony	28
Rozdział 3. Udar, zawały serca i śmierć voodoo	44
Rozdział 4. Stres, przemiana materii i upływnianie aktywów	63
Rozdział 5. Wrzody, biegunka i lody z gorącą czekoladą	78
Rozdział 6. Karłowatość i znaczenie matek	100
Rozdział 7. Seks i rozmnażanie	127
Rozdział 8. Odporność, stres i choroba	152
Rozdział 9. Stres i ból	197
Rozdział 10. Stres i pamięć	212
Rozdział 11. Stres i dobry sen	235
Rozdział 12. Starzenie się i śmierć	246
Rozdział 13. Dlaczego stres psychologiczny jest stresujący?	257
Rozdział 14. Stres i depresja	274
Rozdział 15. Osobowość, temperament i ich związane ze stresem konsekwencje	313
Rozdział 16. Uzależnienie od narkotyków i adrenaliny a przyjemność	338
Rozdział 17. Patrzac z dołu	353
Rozdział 18. Skuteczne radzenie sobie ze stresem	384
Indeks nazwisk	416
Indeks rzeczowy	446
Wykaz źródeł ilustracji	449
O Autorze	450