
SPIS TREŚCI

SŁOWO OD REDAKTORA NAUKOWEGO	12
------------------------------------	----

WSTĘP	13
-------------	----

CZYM JEST REZYLIENCJA?

REZYLIENCJA	19
-------------------	----

REZYLIENCJA, CZYLI NASZA ŻYCIOWA ODPORNOŚĆ	19
--	----

Osłabieni przez wygodę	20
------------------------------	----

Rezyliencja – potencjał wyobrażony i faktyczny	20
--	----

Zaszczepienie stresem	22
-----------------------------	----

Stres somatyczny niczym szczepionka	25
---	----

Stres psychiczny, czyli Co nas nie zabija, to nas wzmocni	26
---	----

Ostry stres psychiczny, czyli Kiedy coś nas przeraża	27
--	----

Przewlekły stres psychiczny, czyli Jak długo możemy wytrzymać? ...	29
--	----

Nie należy mieć katastroficznych myśli	30
--	----

Aktywność fizyczna i dobre odżywianie to za mało	31
--	----

NATURA BIOLOGICZNA KONTRA ROZUM I WOLA

ŻYJEMY NA TRZECH POZIOMACH REGULACJI	37
--	----

NIEŚWIADOMOŚĆ, PODŚWIADOMOŚĆ, UŚWIADOMIENIE	37
---	----

Nieświadomość – uwarunkowania natury biologicznej	37
---	----

Archetypy obronnych zachowań przetrwania	39
--	----

Społeczne archetypy zachowań	39
------------------------------------	----

Czy wystarczająco chronimy swój genom?	41
--	----

Nagroda i kara, czyli Radość i trudności	42
--	----

Podświadomość – życie stereotypami	42
--	----

Świadomość – umysł, rozum, wola	43
---------------------------------------	----

Skąd brać motywację i wolę?	44
-----------------------------------	----

Natura biologiczna w cieniu pseudoliberalizmu kulturowego	45
---	----

Ciało, myśl i emocje w trzech poziomach kierowania	47
--	----

Bodziec bólu na trzech poziomach	47
--	----

Ruch na trzech poziomach	49
--------------------------------	----

SKONCENTRUJMY SIĘ NA SYGNAŁACH PŁYNĄCYCH ZE ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO I WEWNĘTRZNEGO

DZIESIĘĆ ZMYŚLÓW	53
PUNKTY WEJŚCIOWE DLA INFORMACJI	53
Zapach, wspomnienia i ochrona gatunku	55
Smak życia	57
Przez wzrok do lepszej odporności i wydajności	59
Wzrok – oko, mięśnie i cały mózg	61
Siła oka, szybkość i wytrwałość	62
Oko w mózgu	64
Wzrok, mózg, ciało i ich koordynacja	65
Funkcje wzrokowe w sporcie	66
Trening umiejętności wzrokowych	66
Stan pełnej koncentracji – <i>flow</i>	71
Naśladowanie	72
Emocje w empatii wzrokowej	74
W jaki sposób odczytujemy emocje przez wzrok?	75
Jak przez wzrok oceniać stabilność emocjonalną?	76
Związek typów osobowości z odczytywaniem emocji	77
Wyobrażenia wzrokowe	77
Oko niczym regulator rytmów biologicznych	78
Propriocepcja	79
Dotknąć czy dotykać?	82
Dotykać i czuć	83
Wrażliwość skóry i zachowanie	84
Słuch	85
Układ przedsionkowy	88
Trening funkcji przedsionkowych	91
Nerw błędny, czyli „szósty” zmysł	93
Zależności trzewno-somatyczne	93
Zależności somato-trzewne	95
Odporność jako brama wejściowa	96
Odporność jest ukryta w każdej komórce	97
Infekcja jako czynnik stresujący	99
Dobra odporność nie przepuści	100
Ból	101
Jak żyć z bólem i jak reagować na ból?	101
Prosta czy kręta droga bólu	102
„Alarm emocjonalny”	103
Ból i gojenie	105

Ból bez generatora	106
Gdzie nas boli?	107
Ból w obu kierunkach	108
Teoria neuromatrycy	109
Ostry i przewlekły ból	110

ODPORNOŚĆ W JAKOŚCI RUCHU

RUCH I ZMYŚŁY	113
ZWINNOŚĆ RUCHOWA	113
Rozwojowe zaburzenie koordynacji (DCD)	114
Efekt kropli	115
Efekt kropli przy siedzącym trybie życia	116
Na czym polega ogólna zwinność?	119
Emocjonalna mowa emocji	121
Adaptacja mózgu do ruchu	123
Funkcje poznawcze i ruch	124

CZY DLA NASZEJ ODPORNOŚCI WAŻNIEJSZE SĄ GENY CZY ŚRODOWISKO?

GENETYCZNA I EPIGENETYCZNA ODPORNOŚĆ	129
CZY NASZE ŻYCIE JEST ZDETERMINOWANE PRZEZ GENY?	129
Genom nie jest naszą dobrą wróżką	130
Wrodzone kontra nabyte, czyli <i>Nature versus nurture</i>	133
Zróżnicowana ekspresja genów	134
Wpływ środowiska na naszą odporność	136
Geny czy środowisko – rozważ jedno i drugie	137
W jaki sposób wychowanie wpływa na nasze geny?	139
W jaki sposób matki programują swe dzieci?	141
Bez wychowania nasze geny są bezużyteczne	143
Epigenetyka międzypokoleniowa – czyli czy nasze doświadczenia są dziedziczne?	144
Czy złe geny mogą wspomóc naszą odporność?	146

STRESORY I REAKCJA HOMEOSTATYCZNA (STRESOWA)

CZYNNIKI STRESUJĄCE	151
CZYNNIKI STRESUJĄCE, CZYLI ATAK NA NASZE CIAŁO I DUSZĘ	151
O stresorach decyduje także wychowanie i poznanie	153
Jesteśmy narażeni na atak z różnych stron	154

REAKCJE HOMEOSTATYCZNE	155
AKCJA I REAKCJA, CZYLI WALKA O RÓWNOWAGĘ	155
Stażość środowiska wewnętrznego – homeostaza	156
Jak utrzymać niezmiennosć środowiska wewnętrznego	158
Reakcja stresowa (homeostatyczna)	160
Oś SAM (oś współczulno-nadnerczowo-rdzeniowa)	161
Oś HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza)	163
Jakie decyzje podejmuje mózg podczas stresu?	165
SAM i HPA w typologii osobowościowej	165
Gdzie kierować energię – w ochronę czy wzrost?	166
Kiedy reakcje homeostatyczne nie działają	166
HPA jako antidotum na SAM?	168
Jak radzimy sobie ze stresem	168
Stres bez walki i ucieczki	168
Przewlekły stres nas zabija	169
Kiedy potrzebujemy chemii stresu?	170

ZMĘCZENIE I ODPOCZYNEK CZYNIĄ NAS BARDZIEJ ODPORNYMI

ZMĘCZENIE	175
NIE KAŻDE ZMĘCZENIE JEST TAKIE SAMO	175
Ostre zmęczenie	175
Stan przewlekłego zmęczenia	176
ODPOCZYNEK	180
POTRZEBUJEMY ODPOCZYNEKU A NIE LENISTWA	180
Ile i jak należy odpoczywać?	181
Nieprawidłowy odpoczynek – przyczyna choroby	183
Sen nie ma sobie równych	184
Odpoczynek w przypadku ostrego i przewlekłego zmęczenia	185
Umiejętność relaksacji	186
Jak się zrelaksować?	187

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

CZYNNIKI STRESOGENNE	191
STRES PSYCHICZNY	191
Ukryte czynniki stresogenne	193
Myśl jako czynnik stresogeny	193

Wewnętrzne konflikty oraz podejmowanie decyzji są stresujące	193
Stres w obrębie sumienia i jak się od niego uwolnić?	195
Śmierć w kontekście stresu	196
Istota śmierci	198
DWA POZIOMY ODPORNOŚCI	199
CO SPRAWIA, ŻE JESTEŚMY ODPORNI NA STRES	199
Stres i procesy neurobiologiczne	199
Neurochemia mózgu	199
Oś stresu	200
Czasomierz – rytm biologiczny	200
Stres i umysł	200
Psychiczne czynniki stresogenne a typologia osobowości	201
Atrybucyjne style poznawcze	203
Cztery nogi jednego krzesła	206
EMOCJE W NASZEJ REZYLIENCJI	
CIAŁO, UMYŚŁ, EMOCJE	211
UKRYTA SIŁA EMOCJI	211
Niewidzialne emocje w każdej komórce	213
Gdzie znajdują się emocje?	214
Jak nazywać emocje	214
Obraz emocji	215
Stres nigdy nie jest nagą emocją	215
STRES EMOCJONALNY I CHOROBY	216
CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE I NIEOPANOWANY STRES	
PODCZAS CHOROBY	216
Psychika w procesie przekształcania się w odporność	217
Problemy somatyczne związane z pamięcią emocjonalną	219
Napad paniki, czyli kto nie doświadczył, nie zrozumie	220
Napad paniki – wewnętrzne przerażenie	222
Co robić, gdy ogarnia nas panika?	222
Choroby somatopsychiczne	223
Psychosomatyczny ruch dwukierunkowy	225
ODPORNOŚĆ I STRESORY ŚRODOWISKOWE	
WYSIŁEK FIZYCZNY JAKO STRESOR ŚRODOWISKOWY	231
ADAPTACJA DO WYSIŁKU FIZYCZNEGO	231

Adaptacja pokoleniowa	232
Adaptacja krótkoterminowa i długoterminowa	234
Gdy brak jest pracy fizycznej, musi pojawić się kontrolowany wysiłek fizyczny	235
Konsekwencje zdrowotne wysiłku fizycznego	238
Zdrowie mitochondrialne	240
Ćwiczenia fizyczne i odporność	242
Wysiłek fizyczny ma także swoje wady	243
Wpływ stresu fizycznego na wyniki sportowe	245
Fenomen VO_{2max}	247
Gdzie są granice możliwości człowieka i limity wysiłku fizycznego?	250
TEMPERATURA CIAŁA JAKO STRES ŚRODOWISKOWY	253
JAK RADZIĆ SOBIE Z CIEPŁEM I ZIMNEM	253
Fizjologiczna adaptacja do ciepła	254
Fizjologiczna adaptacja do chłodu	256
FALE ELEKTROMAGNETYCZNE JAKO STRESOR ŚRODOWISKOWY	258
CZYM SĄ FALE ELEKTROMAGNETYCZNE	258
Czy fala elektromagnetyczna promieniowania rentgenowskiego jest niebezpieczna?	258
Czy promieniowanie rentgenowskie może być korzystne dla zdrowia?	260
ODPORNOŚĆ W FUNKCJI ODDECHOWEJ	
ODDECH, CZYLI BRAMA DO NASZEGO CIAŁA I DUSZY	265
ODDYCHANIE	265
Oddychanie na trzech poziomach	266
Oddychanie i stany patologiczne	267
Funkcje oddechowe wśród opcji terapeutycznych	267
Możliwości poprawienia stanu chorych z POChP przez rehabilitację	268
Przepona – główny mięsień oddechowy	269
Przepona i funkcje posturalne	270
Przepona w medycynie wewnętrznej	271
Oddech i jego rola w postawie ciała, metabolizmie, relaksacji i stresie	272
Stereotypy oddechowe	272
Oddychanie w medytacji	274
Oddychanie holotropowe	274
Modulacja oddechu jako trening adaptacyjny	275
Funkcja oddychania podczas ćwiczeń fizycznych	276

OTYŁOŚĆ NAS OSŁABIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZECIW OTYŁOŚCI	281
CZY OTYŁOŚĆ JEST ZALEŻNA OD GENÓW ALBO OD WYCHOWANIA?	281
Aktywność ruchowa w zapobieganiu otyłości	282
O losie człowieka decyduje dzieciństwo i młodość	284
JEDZENIE, CZYLI POTRZEBA I PRZEKĄSKA.....	288
JEDZENIE – CO DLA NAS ZNACZY?	288
Głód i smak, potrzeba i emocje	289
Wystarczy nam niewiele!	291
Post jako sposób walki z chorobami cywilizacyjnymi	292
Post i dusza	294
Diety redukcyjne	295
Efekt jojo	297
Zdrowa otyłość – paradoks obesitologiczny	297
ZAKOŃCZENIE	299
BIBLIOGRAFIA	303
PODZIĘKOWANIA	310
NOTA O AUTORZE	311