

Spis treści

Przedmowa	VII
Przedmowa do wydania drugiego polskiego	XIII
Rozdział 1. Dlaczego zebry nie mają wrzodów?	1
Rozdział 2. Gruczoły, gęsia skórka i hormony	23
Rozdział 3. Udar, zawały serca i śmierć voodoo	45
Rozdział 4. Stres, przemiana materii i upływnianie aktywów	71
Rozdział 5. Wrzody, biegunka i lody z gorącą czekoladą	93
Rozdział 6. Karłowatość i znaczenie matek	123
Rozdział 7. Seks i rozmnażanie	159
Rozdział 8. Odporność, stres i choroba	195
Rozdział 9. Stres i ból	255
Rozdział 10. Stres i pamięć	275
Rozdział 11. Stres i dobry sen	307
Rozdział 12. Starzenie się i śmierć	323
Rozdział 13. Dlaczego stres psychologiczny jest stresujący?	341
Rozdział 14. Stres i depresja	365
Rozdział 15. Osobowość, temperament i ich związane ze stresem konsekwencje	417
Rozdział 16. Uzależnienie od narkotyków i adrenaliny a przyjemność	451
Rozdział 17. Patrząc z dołu	473
Rozdział 18. Skuteczne radzenie sobie ze stresem	513
Indeks rzeczowy	557
Indeks nazwisk	567
Wykaz źródeł ilustracji	595
O Autorze	597