

Obsah

AUTORKA	9
PŘEDMLUVA	11
DOPRAVA A CESTOVÁNÍ	13
Airbag	13
Bezpečnostní terminály na letištích	14
Cestování	14
Cestování do oblastí s výskytem malárie	16
Cestování do tropů	18
Cestování do velkých výšek	19
Cestování letadlem	21
Cestovní lékárnička	22
Očkování před cestováním	24
Používání bezpečnostních pásů při jízdě autem	25
Řízení auta	27
Strach z létání a nevolnost při létání	28
Zatížení zářením při létání	30
Tabu v dopravě a cestování	31
PÉČE O TĚLO	33
Amalgam	33
Masáže	35
Návštěva zubního lékaře	37
Péče o pleť	38
Péče o vlasy (trvalá, barvy a laky na vlasy)	40
Péče o zuby	41
Pocit pohody	43



Tabu v péči o tělo	44
SPORT A AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE	45
Aerobik	45
Akvajogging a akvafitness	46
Cyklistika	48
Cvičení pro těhotné	49
Druhy sportů – nevhodné	50
Druhy sportů – vhodné	52
Chůze (walking) a chůze s holemi (nordic walking)	53
Jízda na koni	54
Jóga	56
Jogging	57
Koupání, vířivá vana	58
Lyžování běžecké	59
Lyžování sjezdové	60
Maraton	61
Opalování	62
Pěší turistika	63
Plachtění	64
Plavání	65
Potápění	66
Sauna	67
Slunění v soláriu	69
Sport – co mi prospívá	70
Sport ve velkých nadmořských výškách	72
Tanec	74
Trénink ve fitnesscentrech	75
Výkonnostní sport	76
Tabu ve sportu a volnočasových aktivitách	77
VÝŽIVA	79
Alkohol	79
Body mass index (BMI)	81
Hmotnost	82

Hořčík	84
Hubnutí	86
Kofein	87
Kouření	89
Kyselina listová	91
Lékořice	92
Projímání a projímadla	93
Sacharidy a glykemický index	94
Sladidla	96
Syrové maso	97
Vápník	99
Vegetariánská a veganská výživa	100
Výživa	102
Železo	104
Tabu ve výživě	106
ZDRAVÍ A POHODA	107
Akupunktura a akupresura	107
Autogenní trénink	109
Baldrián (kozlík lékařský), chmel	110
Drogy (heroin, kokain, kanabis, amfetaminy)	111
Indický most nebo indický obrat	113
Infekce na koupalištích a plovárnách	114
Klíšťata	116
Kneippova terapie	118
Kompresivní punčochy	119
Léky a léčiva	121
Nošení těžkých předmětů	123
Očkování	124
Plíseň nohou na koupalištích a plovárnách	126
Poloha na zádech	127
Prostředky na spaní a psychofarmaka	128
Rostlinná léčiva	130
Sex	132
Spánek a únava	133



Stání	135
Stres a zvládání stresu	137
Tabu v oblasti zdraví	139
ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	141
Hluk	141
Horko, teplo, chlad	142
Kočky, psi a jiná domácí zvířata	144
Měsíc, úplněk	146
Mobilní a bezdrátové telefony, elektrosmog	146
Pasivní kouření	148
Počasí	149
Tabu v životním prostředí	150