OBSAH

MOZEK **10**
ŘÍDICÍ CENTRUM TĚLA A STRÁŽCE MYŠLENEK .. 10
ZAJÍMAVOSTI O MOZKU **10**
Mýtus o deseti procentech 11
Mozek v kině 12
PRO ZDRAVÍ MOZKU **14**
Meditace 14
Proč mozek potřebuje spánek 15
Tipy pro klidný spánek 16
Vitaminy a živiny 21
Cvičení a aktivity 27
OČI **30**
OKNO DO SVĚTA 30
ZAJÍMAVOSTI O OČÍCH **30**
Anatomie očí 30
Zvláštní vlastnosti: tajemství očí 33
Když nastane problém s viděním 33
PRO ZDRAVÍ OČÍ **40**
Pravidlo 20/20/20 40
Oči a kouření 40
Bezpečí na slunci: proč oči potřebují ochranu před UV zářením 41
Vitaminy a živiny 42
Cvičení a aktivity 45
ZUBY **48**
PRO ZÁŘIVÝ ÚSMĚV 48
ZAJÍMAVOSTI O ZUBECH **48**
Zubní sklovina: nejtvrdší tkáň v lidském těle 48
Zuby jsou jedinečné – stejně jako otisky prstů ... 49
Přirozený chrup 50
PRO ZDRAVÍ ZUBŮ **50**
Zuby nejsou švýcarský nožík 50
Nejlepší vybavení k čištění zubů 51
Důsledky neodhalených zánětů 51
Amalgám 54
Vitaminy a živiny 55

Cvičení a aktivity 57
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA..... 61
TICHÝ POSEL..... 61
ZAJÍMAVOSTI O ŠTÍTNÉ ŽLÁZE 62
Onemocnění štítné žlázy 63
Štítná žláza a psychika
– podceňovaná souvislost..... 63
PRO ZDRAVÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY 64
Od stresového ohňostroje k srdci,
jež tančí sambu 64
Kouření 65
Vitaminy a živiny 65
Cvičení a aktivity 66
PLÍCE..... 68
HLUBOKÝ NÁDECH..... 68
ZAJÍMAVOSTI O PLICÍCH 69
Jak funguje dýchání 70
PRO ZDRAVÍ PLIC 71
Tekuté zlato – proč je pití tak důležité 71
Naučte se správně větrat 71
Kouření 72
Ochrana pro všechny domácí kutily 72
Inhalovat s přehledem..... 73
Silná střeva pro silné plíce 74
Vitaminy a živiny 74
Cvičení a aktivity 77
SRDCE..... 81
RYTMUS ŽIVOTA 81
ZAJÍMAVOSTI O SRDCI
PRO ZDRAVÍ SRDCE..... 82
Kouření 82
Cukr – sladké nebezpečí pro srdce 83
Opatrně se solí..... 83
Pár slov o sexu..... 84
Smích je nejlepší lék..... 85
Souvislost mezi srdcem a zubní hygienou 85
Hydratace 86
Sport prospívá srdci 88
Kouzlo zdravého spánku..... 88

Vitaminy a živiny 89
Cvičení a aktivity 92
TRÁVICÍ SOUSTAVA 95
OD PRVNÍHO SOUSTA K ENERGII 95
ZAJÍMAVOSTI O TRÁVICÍ SOUSTAVĚ 95
Rakovina tlustého střeva 98
PRO ZDRAVÍ TRÁVICÍ SOUSTAVY 99
Jak dostat žaludek do špičkové kondice 99
Vitaminy a živiny 101
Cvičení a aktivity 104
JÁTRA 105
CHEMICKÁ LABORATOŘ V TĚLE 105
ZAJÍMAVOSTI O JÁTRECH 105
Efekt prvního průchodu 105
Zásobárna energie 106
Pomocník při trávení 107
PRO ZDRAVÍ JATER 108
Rozpoznávání signálů jater 108
Ochrana jater 109
Vitaminy a živiny 112
Cvičení a aktivity 114
SLINIVKA BŘIŠNÍ 116
CUKR, TRÁVENÍ A TAK DÁLE 116
ZAJÍMAVOSTI O SLINIVCE BŘIŠNÍ 117
Onemocnění slinivky 119
PRO ZDRAVÍ SLINIVKY 121
Slinivka břišní preferuje lehkou stravu 121
Vitaminy a živiny 122
Cvičení a aktivity 123
LEDVINY 127
FILTRAČNÍ SYSTÉM A ČISTIČKA ORGANISMU .. 127
ZAJÍMAVOSTI O LEDVINÁCH 128
Transplantace ledvin 129
Jak ledviny regulují krevní tlak 130
Onemocnění ledvin 131
PRO ZDRAVÍ LEDVIN 132
Hydratace 132
Zdravé střevo – zdravé ledviny 132
Vitaminy a živiny 134

Cvičení a aktivity 136
IMUNITNÍ SYSTÉM 140
TĚLESNÁ STRÁŽ 140
ZAJÍMAVOSTI O IMUNITNÍM SYSTÉMU 140
Imunologická paměť 142
Očkování 143
PRO ZDRAVÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU 145
Kouření 145
Střídavá sprcha
– povzbuzení pro imunitní systém 146
Zbavte se stresu 146
Silná střevní mikroflóra
pro silný imunitní systém 147
Přerušovaný půst 149
Jak spánek posiluje imunitní systém 150
Vitaminy a živiny 151
Cvičení a aktivity 155
KOSTI 165
PILÍŘE ŽIVOTA 165
ZAJÍMAVOSTI O KOSTECH 165
K dokonalosti díky jedinečným tvarům 167
Kosti jako továrna a sklad 169
Onemocnění kostí 169
PRO ZDRAVÍ KOSTÍ 170
Hydratace 170
Vitaminy a živiny 170
Cvičení a aktivity 174
SVALY 180
POHYB V HARMONII 180
ZAJÍMAVOSTI O SVALECH 181
Malé svaly, velká síla 183
O obrech a trpaslících 184
PRO ZDRAVÍ SVALŮ 185
Svaly se chtějí protáhnout 185
Rychlá pomoc: proti bolesti svalů
teplo, nebo chlad? 188
Vitaminy a živiny 189
Cvičení a aktivity 191
KŮŽE 193

VÍC NEŽ JEN OBAL 193
ZAJÍMAVOSTI O KŮŽI 193
Třívrstvá ochrana 194
Vítejte v mikroměstě 197
O cihlách a syrových vejcích 198
Husí kůže – když se pokožka vydá na cestu do minulosti 199
Svědění 200
PRO ZDRAVÍ POKOŽKY 202
Problém s antibakteriálním mýdlem 202
Starosti se sluncem 202
Rajský protlak je lepší než pleťový krém 203
Hydratace 204
Vitaminy a živiny 204
Cvičení a aktivity 207
KROK ZA KROKEM 209
MALÉ ZMĚNY – VELKÝ ROZDÍL 209
ZDRAVÁ STRAVA 209
Méně je více 209
Nejlepší potraviny mají jen jednu složku 210
Pravidlo 80/20 211
Pijte, pijte, pijte! 211
DOSTATEK POHYBU 211
VYHÝBEJTE SE STRESU 212

PODĚKOVÁNÍ 214
O AUTOROVI 215