

# OBSAH

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Predslov                                                        | 11  |
| Smútok: syndróm zlomeného srdca                                 | 15  |
| Meditácia: mozog na masáži                                      | 31  |
| Láska a sex: od motýľov v bruchu k ohňostroju v hlave           | 47  |
| Migréna: čo nás bolí, keď nás bolí hlava?                       | 73  |
| Pohyb: čo sa deje v mozgu, keď sa hýbeme?                       | 89  |
| Dopamín: molekula závislosti                                    | 105 |
| Oxytocín: molekula, ktorá nás spája                             | 127 |
| Depresia: sérotonín ako starý chemický kompas                   | 143 |
| Spánok: o škovránkoch a sovách                                  | 161 |
| Učenie: talent alebo tréning?                                   | 183 |
| Hematoencefalická bariéra: najdôležitejšia hranica v našom tele | 207 |
| Glutamát: najstarší jazyk mozgu                                 | 225 |
| Relax: GABA a rovnováha medzi tichom a chaosom                  | 243 |
| Kyborg: keď mozog hovorí s počítačom                            | 255 |
| Sny: keď mozog spája nespojiteľné                               | 275 |
| Podakovanie                                                     | 293 |
| O autorke                                                       | 294 |