

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	7
KVIZ Jak dobře svůj mozek znáte?	9
ÚVOD Váš mozek: Uživatelská příručka	14
ČÁST PRVNÍ – VÁŠ MOZEK A SVĚT	
1. KAPITOLA Můžete svému mozku věřit?	18
Prohlížet si fotografie je těžší než hrát šachy	
Jsmo na správné půlce?	
Mýtus: Používáme pouhých deset procent mozkové kapacity	
2. KAPITOLA	
Šedá hmota a stříbrné plátno: Populární nesmysly o funkci mozku	26
Vyobrazení mozkových poruch ve filmech	
Zranění hlavy a osobnost	
Dá se paměť vymazat?	
Schizofrenie ve filmu – Čistá duše	
3. KAPITOLA Myslíci maso: Neurony a synapse	35
Váš mozek spotřebuje méně energie než žárovka v lednici	
Loewiho sen o neurotransmiterech	
Je váš mozek jako počítač?	
4. KAPITOLA Fascinující rytmy: Biologické hodiny a pásmová nemoc	44
Praktická rada: Jak překonat pásmovou nemoc	
Praktická rada: Častá pásmová nemoc a poškození mozku	
Spekulace: Skřivánci a sovy	
5. KAPITOLA Plavky na sebe: Kontrola váhy	53
Omezení kalorií a prodloužení života	
Praktická rada: Nalákejte mozek k pomoci s úbytkem váhy	
ČÁST DRUHÁ – JDEME KE SMYSLŮM	
6. KAPITOLA Podívejme se na sebe: Zrak	62
Výzkum na zvířatech a „šilhání“	
Neuron, který miloval Michaela Jordana	
Mýtus: Nevidomí lépe slyší	

7. KAPITOLA Jak přežít koktejlový večírek: Sluch	71
Praktická rada: Jak předejít ztrátě sluchu	
Praktická rada: Zdokonalení sluchu umělými ušima	
Praktická rada: Jak lépe rozumět hovoru z mobilu v hlučném prostředí	

8. KAPITOLA Zodpovědnost za chuť (a čich)	79
Nosní záchvat aneb kýčání na slunci	
Proč myším nechutná lehká kola	

9. KAPITOLA Dotknout se prazákladů: Vědomí vlastní kůže	84
Proč se sami nezlechtáte?	
Praktická rada: Je akupunktura funkční?	
Praktická rada: Přenesená bolest	

ČÁST TŘETÍ – JAK SE VÁŠ MOZEK MĚNÍ BĚHEM ŽIVOTA

10. KAPITOLA Růst velkého mozku: Rané dětství	94
Mýtus: Po poslechu Mozarta jsou děti chytřejší	
Stres v raném věku a zranitelnost v dospělosti	

11. KAPITOLA Vyrůstání: Citlivá období a řeč	100
Je jazyk vrozený?	
Je hudba jako jazyk?	

12. KAPITOLA Rebelové a jejich příčiny: Dětství a adolescence	106
Praktická rada: Rozvoj mozku pomocí videoher	
Velikost mozku a inteligence	

13. KAPITOLA Naučná výprava: Učení	112
Praktická rada: Je dobré šprtat se na zkoušku?	
Proč se některým věcem naučíme snáze než jiným?	
Praktická rada: Pustte to z hlavy	

14. KAPITOLA Dosažení vrcholu hory: Stárnutí	120
Praktická rada: Jak při stárnutí chránit mozek?	
Ztrácím paměť. Mám Alzheimerův?	
Narodili jste se se všemi neurony, které jste kdy měli?	

15. KAPITOLA Vyvíjí se mozek stále?	126
Dědičnost versus výchova	
Sociální mozek – závod v mozkovém zbrojení?	
ČÁST ČTVRTÁ – VÁŠ EMOČNÍ MOZEK	
16. KAPITOLA Počasí vašeho mozku: Emoce	134
Emoce a paměť	
Jak mozek ví, že je vtip směšný?	
17. KAPITOLA Mám sbaleno vše? Úzkost	142
Mýtus: Efekt autonehody	
Posttraumatická stresová porucha	
Praktická rada: Jak se vypořádat s fobií	
18. KAPITOLA Štěstí a jak je nalézáme	151
Štěstí ve světě	
Jak vědci štěstí měří	
Praktická rada: Jak zvýšit pocit štěstí	
19. KAPITOLA Co je to tu zač? Osobnost	159
Domestikace mozku	
20. KAPITOLA Sex, láska a párování	166
Výzkum flirtování	
Zobrazení orgasmu	
Mýtus: Muži se naučí být gayové	
ČÁST PÁTÁ – VÁŠ RACIONÁLNÍ MOZEK	
21. KAPITOLA Jeden nebo dva kusy: Jak se rozhodujete	176
Praktická rada: Maximalisté a spokojenci	
Praktická rada: Dá se silná vůle vytrénovat?	
22. KAPITOLA Inteligence (a její nedostatek)	184
Praktická rada: Jak ovlivňuje očekávání výsledky testů	
Velké mozky v malém balení	
Mýtus: Množství mozkových závitů je znamením inteligence	
23. KAPITOLA Fotky z prázdnin: Paměť	193
Zapomínáte klíčky, ale řídit nezapomenete	
Mýtus: Obnovená paměť	
Praktická rada: Nemůžu to dostat z hlavy	

24. KAPITOLA Racionalita bez příčiny: Autismus	202
Opice vidí, opice dělá: zrcadlové neurony	
Mýtus: Očkování způsobuje autismus	
25. KAPITOLA	
Krátká odbočka k Marsu a Venuši: Genderové kognitivní rozdíly	211
Mýtus: Ženy jsou náladovější než muži	
Samci jsou různorodější než samice	
Kvíz: Jak myslet jako muž	
ČÁST ŠESTÁ – VÁŠ MOZEK V POZMĚNĚNÝCH STAVECH	
26. KAPITOLA Co myslíte? Studium vědomí	220
Dalajlama, osvícení a mozková chirurgie	
Mohou číst mozkové skenery myšlenky?	
Mozek mi to poručil: neurověda a právo	
27. KAPITOLA Ve snu: Neurověda o spánku	228
Honzo, vstávej: narkolepsie a modafinil	
Proč je zívání nakažlivé?	
28. KAPITOLA Poutí: Duchovnost	235
Meditace a mozek	
Neurověda a vize	
29. KAPITOLA Zapomenuté narozeniny: Mrtvice	244
Praktická rada: Varovné předzvěsti mrtvice – a co dělat	
30. KAPITOLA Podivný dlouhý trip: Drogy a alkohol	251
Extáze a Prozac	
Způsobuje marihuana rakovinu plic?	
Nastřel mě znovu: závislost a mozek	
Praktická rada: Pítí a těhotenství	
31. KAPITOLA	
Jak hluboký je mozek? Terapie pomocí hluboké mozkové stimulace	262
Rozhraní mezi mozkem a stroji	