

Co je „chládová terapie“ (CT)	8
Co řekli účastníci našich akcí	8
Upozornění pro lékaře, biochemiky, neurology a další odborníky na fungování našeho těla a mozku	9
Věnování	10
Poděkování	11
Předmluva	14
Člověk a chlad	17
1. Proč se začít zabývat chládovou terapií	18
Osobní příběh	22
Liborův osobní příběh: Můj učitel a kamarád chlad	23
Veroničin osobní příběh: Jak jsem poznala léčivou sílu chladu	37
Jak jsme spolu začali chodit na Sněžku	47
Člověk a chlad – co chlad přináší pro tělo i mysl	53
Úvod do pozitivního stresu aneb proč se pohodlí nerovná štěstí	57
Evoluce a „matka příroda“	58
Jak funguje hormeze – dědictví našich předků	59
Příběh k hormezi	61
Praxe: meditační cvičení k hormezi aneb nepohodlí jako kamarád	63
Chlad a lidská evoluce – hlubší pohled	64
Chlad a lidská evoluce – příběh člověka	65
Historický vývoj využití chladu a otužování se	70
Jak jsme na tom s chladem a otužováním u nás v České republice	71
Chlad a otužování v současnosti	72
Historie chladu před našima očima aneb ledoví rekordmani v České republice	74
Jak pokračuje šíření osvěty v rámci chládové terapie v České republice	85



22/18100

Přínosy vystavování se chladu	89
2. Rozdíly mezi chladovou terapií a otužováním aneb když dva dělají totéž, není to totéž	91
Chladová terapie a její rozdíly od obecného otužování	94
3. Chladová terapie podrobně – v čem nám pomáhá	99
Přínos chladu pro psychiku	100
Naše psýché aneb chlad jako přítel mysli	101
Příprava na život	102
Uvolnění se do nepohodlí a úspěšné zdolávání překážek	103
Okénko do lidské psychiky – my a strach	112
Opičí mysl a jak ji „zchladit“	115
Okénko do vývoje situace: popularita otužování, pandemická situace, duševní zdraví a potenciál chladu	120
Proč je otužování více než jen trend	122
Proč se v éře pandemické izolace starat o duševní zdraví	123
Jak nám v pandemickém stavu pomáhají chlad a jeho tichá uklidňující síla	124
Shrnutí – jak nám chlad pomáhá s psychikou	130
Chladová terapie a naše tělo, v čem nám pomáhá	131
Nebud' nemocný, když nemusíš	133
„Kouzelná“ molekula oxid dusnatý a imunita	138
Záchranáři imunity aneb zpět k bílým krvinkám – čím cestují a jak jim pomoci se dostat na místo určení	140
Imunita dobrá a přehnaná aneb od domácího krbu k požáru	141
Tlumení chronického zánětu jako předpoklad dlouhověkosti	143
Co se děje v ČR:	
Doba stresová, nový univerzitní obor a otužování dětí	146
Jak postupují leaderi? Dejme dětem neopakovatelnou přirozenost	147
Chlad je srdeční záležitost: stará se o náš kardiovaskulární systém	150

Pomáhá regulovat krevní cukr a předcházet cukrovce	155
Starejme se o svůj mozek a nervovou soustavu, aby se ony postaraly o nás	158
Zvyšuje kvalitu spánku	160
Menstruace a menopauza: specifické tipy pro ženy od Veroniky	161
Hledáte nové úrovně ve sportu? Najdete je v chladu!	163
Chladová terapie a otužování – praxe	169
4. Základní otázka: vlažná, nebo ledová?	171
Kolik stupňů?	172
Jak dlouho?	172
5. Jak měřit čas v chladu	183
6. Voda, nebo vzduch? Aneb jakému chladu se vystavit	186
7. Mám chladit celé tělo, nebo jen některou jeho část?	189
Jak lokální chladová terapie (LCT) funguje:	189
Biohackingové zajímavosti – o nervech v předloktí a jejich přesahu	190
8. Formy chladové terapie	191
Ledová koupel	193
Studená sprcha	202
Lokální studená sprcha	204
Ledový kyblík	208
Ledové mýdlo	211
Chladný vzduch – kratší procházka venku a vzduch vevnitř	212
Toto je také chladová terapie? Aneb nenápadné, přesto účinné chladové terapie přes den	215
Kryoterapie	216
Ledová sprcha po kyblíku s ledem	216

Opakovaný ponor do ledové vody	217
Delší procházka na chladném vzduchu a hory	217
Bosá chůze	218
Další možnosti chladové terapie	220
Jak si vybrat správný způsob chlazení se	220
Formy chladové terapie podle intenzity: doporučená frekvence	221
Jak působí chladová terapie na různé části těla	222
Zahřívací cvičení před chladovou terapií – ano, nebo ne?	223
9. Dechová cvičení na podporu „vnitřního ohně“	226
Tréninková hyperventilace (superventilace)	226
Jak si vybrat a nastavit své vlastní rozdýchávací cvičení	226
Zhodnocení hyperventilační dechové techniky	231
Strečink bránice	240
Zadrž dechu v nádechu	243
Tajemství jménem hráz	246
Lehká zadrž dechu ve výdechu	248
10. Jak se zahřát po chladové terapii	251
Cviky	251
Co je afterdrop	253
Meditace a psychohygienu	254
11. Zahřívací mentální techniky aneb myšlenkové teplo	255
Mantry a kotvicí slova	255
Vizualizace s ledovým kyblíkem	255
Z chladu do meditace, z meditace do života	257
Závěr	259
Slovník hlavních pojmů	261
Poznámky	264