

OBSAH

ÚVOD	9
První aspekt: PERCEPCE	23
Když se pocit zimy změnil v chlad	27
První aspekt – Poznámky	31
Druhý aspekt: MELANCHOLIE	33
Environmentální model	36
Tmu překonej chladem	41
Druhý aspekt – Poznámky	51
Třetí aspekt: VNITŘNÍ OHEŇ	55
Vnitřní oheň I – HSL a lipolýza	63
Vnitřní oheň II – mTOR a stres	66
Vnitřní oheň III – BDNF a neurogeneze	68
Třetí aspekt – Poznámky	74
Čtvrtý aspekt: METABOLISMUS	79
Tajemná sloučenina	89
Na vysoký cholesterol nízká teplota	91
Spojené nádoby	98
Čtvrtý aspekt – Poznámky	107
Pátý aspekt: ODOLNOST	113
Štítná žláza: od „v životě nikdy“ do „uvidíme se za týden“	114
HPA a křížová adaptace	118
Blou(divý) nerv	122
Pátý aspekt – Poznámky	126

Šestý aspekt: NÁMAHA A ENERGIE	131
Biogeneze chladu	133
Chlad a trénink	139
Oblíbené palivo při termogenezi	142
Šestý aspekt – Poznámky	149
 Sedmý aspekt: IMUNITA	 155
Imunita ovlivňuje chlad	156
Chlad ovlivňuje imunitu	160
Sedmý aspekt – Poznámky	174
 Osmý aspekt: PERSPEKTIVY	 179
Chybějící článek – Chladná mikroflóra	180
Mentol: dá se chlad nahradit?	182
Paradox bolesti	186
Adaptace	187
Osmý aspekt – Poznámky	188
 V TERÉNU	 193
Mezihra	194
Praxe	199
Perspektivy k přemýšlení	200
Před otužováním	203
Při otužování	205
Po otužování	209
Otázky a odpovědi	213
Epilog	227
 Příloha č. 1:	 230
Příloha č. 2:	231