

OBSAH

Předmluva Wima Hofa	6
Proč jsem napsala tuto knihu	8
Důležitá upozornění a příběhy z praxe	12
1 VÝZNAM CHLADU PRO UDRŽENÍ ZDRAVÉHO ORGANISMU	27
Termoregulace – životně důležitá funkce našeho těla	28
Účinky chladu na lidské tělo	44
2 METODY UŽITÍ CHLADU	57
Historické ohlédnutí: Od faráře Kneippa po profesora Jamaučiho	58
Umělý chlad	60
Kontraindikace a vedlejší účinky terapie chladem při teplotách pod minus 110 °C	69
Využití přírody	73
Lokální aplikace chladu	86
3 VYUŽITÍ CHLADU VE SPORTU	95
Jen samá pozitiva	96
Nárůst výkonu: Zahřátí vs. ochlazení	97
Podpora regenerace	101
Optimalizace dlouhodobého výkonu	108

4	CHLAD, IMUNITA A ZDRAVÍ	111
	Víra v nemoci z nachlazení	112
	Souhra specifické a nespecifické imunity	115
	Ovlivňování imunitní soustavy pomocí nízkých teplot	120
5	CHLADEM K POHODĚ TĚLA I DUŠE	129
	Pocity štěstí jako na zavolanou	130
	Tlumení bolestí	130
	Uvolňování svalů	133
	Zbavit se stresu	136
	Ledová meditace	138
	Objevení síly	142
	Zlepšení nálady	147
	Lepší usínání	150
	Méně mrznout	154
	Zdravé stárnutí	156
	Sebedůvěra	158
	Poděkování	162
	O autorce	164
	Praktická doporučení	165
	Doporučené výrobky	166
	Tipy ke čtení a poslechu	166
	Prameny a literatura	167
	Rejstřík	185
	Obrazové přílohy	188