

HAŠA POB O

POD MIKROSKOPOM

Deľba práce	10
Orgány z buniek	12
Ako fungujú bunky	14
Čo je DNA?	16
Ako sa bunky delia	18
Ako fungujú gény	20
Vznik buniek na základe génov	22
Kmeňové bunky	24
Keď sa DNA poškodí	26

SÚDRŽNOSŤ TELA

V hĺbke kože	30
Vonkajšia obrana	32
Vlasy a nechty	34
Oporné stĺpy	36
Rast kostí	38
Ohybnosť	40
Hryzenie a žutie	42
Drvenie	44
Poškodenie kože	46
Zlomeniny a ich hojenie	48
Opotrebúvanie	50

TELO V POHYBE

Sila ťahu	54
Ako svaly ťahajú	56
Práca, napínanie, ťah, brzdenie	58
Zmyslový vstup, motorický výstup	60
Riadiace centrum	62
Komunikačné centrum	64
Šírenie impulzov	66
Akcia a oddych	68
Údery, vyvrtnutia a natrhnutia	70

ZMYSLY A VNEMY

Vnímanie tlaku	74
Pocitovanie	76
Dráha bolesti	78
Ako funguje oko	80
Vznik obrazu	82
Videnie v mozgu	84
Poruchy zraku	86
Ako funguje ucho	88
Ako mozog počuje	90
Stav rovnováhy	92
Poruchy sluchu	94
Pachy okolo nás	96
Na špičke jazyka	98
Telo a jeho poloha	100
Prepojené zmysly	102
Používanie hlasu	104
Čítanie tváří	106
Čo neprehrádzate	108

SRDCE AKO ČERPADLO

Hlboký nádych	112
Zo vzduchu do krvi	114
Prečo dýchame	116
Kašeľ a kýchanie	118
Pestrá paleta funkcií krvi	120
Ako bije srdce	122
Ako prúdi krv	124
Poruchy krvných ciev	126
Poruchy srdca	128
Cvičenie a jeho hranice	130
Zdatnejší a silnejší	132
Ako dosiahnuť maximálnu kondíciu	134

DNU A VON

Výživa tela	138
Ako potrava putuje telom	140
Z úst do žalúdka	142
Tenké črevo	144
Nahor, nadol a von	146
Bakteriálny rozklad	148
Čistenie krvi	150
Bilancia tekutín	152
Ako funguje pečeň	154
Čo robí pečeň	156
Energetická rovnováha	158
Sladká pasca	160
Hody alebo pôst	162
Poruchy trávenia	164

ZDATNÍ A ZDRAVÍ

Telo ako bojisko	168
Priateľ alebo protivník?	170
Naši malí priatelia	172
Obnova poškodenia	174
Infekčné choroby	176
Nasadenie do boja	178
Vražedné komando	180
Nádcha a chrípka	182
Ako fungujú vakcíny	184
Poruchy imunity	186

CHEMICKÁ ROVNOVÁHA

Továrne na hormóny	190
Ako fungujú hormóny	192
Vnútorná rovnováha	194
Hormonálne zmeny	196
Cirkadiánne rytmy	198
Cukrovka	200

ŽIVOTNÝ CYKLUS

Pohlavné rozmnožovanie	204
Mesačný cyklus	206
Skromné začiatky	208
Z generácie na generáciu	210
Rastúci život	212
Matkino nové telo	214
Zázrak narodenia	216
Príprava na život	218
Vyrastanie	220
Dospievanie a hormóny	222
Starnutie	224
Koniec života	226

A ČO MYSEL'?

Ako sa učíme	230
Ukladanie spomienok	232
Zaspávanie	234
V krajine snov	236
Emocionálne bytosti	238
Útok alebo útek	240
Emočné poruchy	242
Vzájomná príťažlivosť	244
Výnimočné mysle	246
REGISTER	248
POĎAKOVANIE	256