

OBSAH

ÚVOD	5
1. Slunce a světlo v životě dávných civilizací.	7
2. Moderní člověk a slunce jako jeho nepřítel?	8
3. Zajímavé postřehy z nedávné historie	13
4. Slunce jako primární zdroj života	21
5. Všechny barvy duhy aneb trocha teorie.	26
6. Rostliny jako naši terapeuti	29
7. Historie zdrojů světla	31
8. Jak je to s oním melatoninem?	34
9. O Smolíčkovi pacholíčkovi aneb jak málo stačí k NEšťěstí.	36
10. Vitamín D? Co když je vše trochu jinak?	38
11. „Vidět“ lze i bez očí.	41
12. Může váš mozek dosáhnout osvícení?	44
13. Šaty dělají člověka, ale možná i jeho zdraví.	48
14. Jaké nebezpečí číhá na myšky v kuchyni? Příběh posledních křečků a slepice, kteří nevěřili svým očím	50
15. Slunce dokáže rozehnat i mraky a chmury našeho života	54
 PRAKTICKÁ ČÁST	
16. Světlo a zdraví od dětství až po stáří.	56
17. Může fotohygienu nějak ovlivnit onemocnění ADHD?	59
18. Světlo ve stáří	61
19. Světlo a imunita	63
20. A co alergie?	65
21. Světlo a infračervené záření v onkologii	66
22. Nakonec pár jednoduchých rad.	69
23. Koutek pro kutily.	70
ZÁVĚR	71
Použitá a doporučená literatura.	72