

Obsah

Co je „chladová 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 chladovou 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 chladové terapie v České republice	85
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 leadeři? Dejme dětem neopakovatelnou přirozenost	147
Chlad je srdeční záležitost: stará se o náš kardiovaskulární systém	150

Pomáhá regulovat krevní cukr a předcházet cukrovce	155	Opakovaný ponor do ledové vody	217
Starejme se o svůj mozek a nervovou soustavu, aby se ony postaraly o nás	158	Delší procházka na chladném vzduchu a hory	217
Zvyšuje kvalitu spánku	160	Bosá chůze	218
Menstruace a menopauza: specifické tipy pro ženy od Veroniky	161	Další možnosti chladové terapie	220
Hledáte nové úrovně ve sportu? Najdete je v chladu!	163	Jak si vybrat správný způsob chlazení se	220
		Formy chladové terapie podle intenzity: doporučená frekvence	221
Chladová terapie a otužování – praxe	169	Jak působí chladová terapie na různé části těla	222
4. Základní otázka: vlažná, nebo ledová?	171	Zahřívací cvičení před chladovou terapií – ano, nebo ne?	223
Kolik stupňů?	172	9. Dechová cvičení na podporu „vnitřního ohně“	226
Jak dlouho?	172	Tréninková hyperventilace (superventilace)	226
5. Jak měřit čas v chladu	183	Jak si vybrat a nastavit své vlastní rozdýchávací cvičení	226
6. Voda, nebo vzduch? Aneb jakému chladu se vystavit	186	Zhodnocení hyperventilační dechové techniky	231
7. Mám chladit celé tělo, nebo jen některou jeho část?	189	Strečink bránice	240
Jak lokální chladová terapie (LCT) funguje:	189	Zadrž dechu v nádechu	243
Biohackingové zajímavosti – o nervech v předloktí a jejich přesahu	190	Tajemství jménem hráz	246
8. Formy chladové terapie	191	Lehká zádrž dechu ve výdechu	248
Ledová koupel	193	10. Jak se zahřát po chladové terapii	251
Studená sprcha	202	Cviky	251
Lokální studená sprcha	204	Co je afterdrop	253
Ledový kyblík	208	Meditace a psychohygiena	254
Ledové mýdlo	211	11. Zahřívací mentální techniky aneb myšlenkové teplo	255
Chladný vzduch – kratší procházka venku a vzduch vevnitř	212	Mantry a kotvicí slova	255
Toto je také chladová terapie? Aneb nenápadné, přesto účinné chladové terapie přes den	215	Vizualizace s ledovým kyblíkem	255
Kryoterapie	216	Z chladu do meditace, z meditace do života	257
Ledová sprcha po kyblíku s ledem	216	Závěr	259
		Slovník hlavních pojmů	261
		Poznámky	264