

Obsah

Úvod.....	11
1 Biologické hodiny – náš časový systém	12
Mimosa pudica	14
Výzkum biologických hodin ve 20. století.....	16
Jeskyně.....	17
Teorii evoluce nelze prokázat.....	18
Časový systém u rostlin a živočichů	19
Homeostáza a časový systém	21
Zajímavosti ze zvířecí říše	22
2 Centrum biologických hodin	27
Centrum biologických hodin.....	27
Objevování centra hodin	28
Neuropřenašeče.....	30
Periferní hodiny.....	32
3 24 hodin	35
Život v cyklech	35
Circa diem.....	36
Principy 24hodinového rytmu	38
Měření funkce biologických hodin	39
Vnější faktory seřizující hodiny.....	41
Geny a časový systém.....	46
Hodinové geny a rakovina	48
Geny a metabolismus.....	49
Den a noc	50
4 Světlo – hlavní spínač biologických hodin	54
Edison a jeho žárovka	54
Světlo a časový systém	55
Zrak a světlo.....	57

Světlo a rovnováha.....	60
Terapie světlem.....	62
5 Jste skřivan, sova nebo střední typ?	66
Individuální přístup.....	66
Jaký jsem typ?.....	69
Dotazník – ranní a večerní typ.....	70
Skřivani a sovy	75
Kolik je skřivanů a sov v populaci	90
Můj vlastní průzkum s klienty.....	92
Doporučení pro skřivany – ranní typ.....	95
Doporučení pro sovy – večerní typ.....	98
Skřivani a sovy ve škole	101
Sovy a skřivani v pracovním procesu	107
Skřivani, sovy – manželství a děti	119
6 Biologické hodiny – hodinu po hodině.....	124
Biologické hodiny od rána do rána	125
Orgánové hodiny podle čínské medicíny.....	131
Orgánové hodiny podle ájurvédské medicíny	138
Denní režim	140
Pohyb, sport a cvičení	149
7 Roční období a časový posun	157
Roční období.....	157
Denní světlo a roční období	158
Roční období a spánek.....	159
Zrušme letní čas	161
Biologické rytmy v ročních obdobích	163
Doporučení pro jednotlivá roční období	164
Sezónní afektivní porucha a deprese	172
Časový posun při cestování – jet-lag	175

Doporučení pro cestování	180
Doporučení pro cesty přes jedno či dvě časová pásma ..	189
Doporučení pro cestování na delší trasy.....	189
Noční směny	193
8 Strava dle biologických hodin	214
Špatná strava	215
Nesprávná kombinace jídel	216
Jak často máme jíst.....	217
Režim stravování	218
Stravování při cestování.....	226
Doporučení pro jednotlivé roční doby	226
Diety a nadváha.....	227
9 Spánek	231
Spánek a chronotypy.....	232
Dva systémy řídící spánek	234
Průběh spánku	235
Nedostatek spánku	238
Spánková opilost	243
Odpolední zdřímnutí.....	245
Jak dlouho máme spát?	246
Doporučení pro správný spánek.....	248
Hormon noci	253
Poruchy spánku	260
10 Sex	268
Jaký máte sex?.....	269
Čas na sex	272
Ovulace a menstruační biologický rytmus.....	276
Těhotenství, porod a menopauza	279
Sexuální chování žen a věk.....	289
Stres a hormonální systém.....	290
Menopauza	291
Mužský přechod.....	293

11 Nemoci z pohledu biologických hodin	301
24/7.....	302
Léčba podle biologických hodin	303
Některé nemoci a biologické hodiny	308
Srdečně-cévní nemoci.....	308
Alzheimerova demence	322
Artritida a revmatismus.....	323
Astma	324
Bolesti hlavy.....	325
Bolesti v bederní oblasti páteře	326
Cukrovka.....	327
Deprese.....	327
Dna.....	329
Inkontinence – pomočování	329
Játra a žlučník.....	331
Kožní nemoci	332
Krvácení z nosu.....	333
Osteoporóza	333
Pálení žáhy.....	334
Poruchy spánku	334
Rakovina.....	335
Senná rýma.....	337
Syndrom neklidných nohou.....	337
Virózy a chřipka.....	338
Vředová choroba.....	339
Zácpa	340
Závěr.....	342
Slovníček pojmů.....	343
Literatura.....	346
Zdroje použitých grafů	352
Abecední rejstřík	354