

Obsah

Prológ	11
1. časť	
– Posilňovanie organizmu, prevencia a liečba otužovaním chladnou vodou a ďalšími otužovacími médiami	13
<i>(Pavol Dinka)</i>	
I. kapitola:	
Adam vstupuje do brány chladu	14
II. kapitola:	
Ako a čím sa otužovať?	18
III. kapitola:	
Od batolaťa až po starobu	20
IV. kapitola:	
Otužovanie detí hrou	24
V. kapitola:	
Harmónia chladu a tepla	33
VI. kapitola:	
Priekopníci slovenskej vodoliečby	41
VII. kapitola:	
Priessnitz liečil Gogoľa	57
VIII. kapitola:	
Kneippova ľadová voda	61
IX. kapitola:	
Šulek, Madva, Kneipp verzus moderná hydroterapia	72
X. kapitola:	
Otužovanie saunovaním	87
XI. kapitola:	
Plávanie v ľadovej vode	94

XII. kapitola:	
Akí sú slovenskí otužilci?	107
XIII. kapitola:	
Voda a chlad liečia	112
XIV. kapitola:	
„Zázrační“ otužilci — divy prírody	122
XV. kapitola:	
Chuť vody	131
XVI. kapitola:	
Čo jedia adrenalínoví plavci?	140
Obrazová príloha prvej časti	
– Slovenskí otužilci a zimní plavci doma i vo svete	143
2. časť	
– Rehabilitácia vo vode	159
<i>(Anton Gúth, Juraj Čelko, Janka Zálešáková)</i>	
XVII. kapitola:	
Príjem a výdaj energie	160
XVIII. kapitola:	
Pohybová liečba vo vode (nielen chladnej)	164
XIX. kapitola:	
Vodoliečebné procedúry a podvodné masáže	185
3. časť	
– Liečenie lokálnym podchladením (hypotermiou)	
a pomocou extrémne nízkych teplôt (kryoterapiou)	191
<i>(Ernest Caban)</i>	
XX. kapitola:	
Čo je liečenie lokálnou hypotermiou a kryoterapiou?	192
XXI. kapitola:	
Pred vekom liečenia chladom by sňal klobúk aj Matuzalem	198
XXII. kapitola:	
Chlad a jeho biologické účinky v ľudskom tele	200

XXIII. kapitola:	
Metódy a prostriedky lokálnej terapie chladom	205
XXIV. kapitola:	
Kryoterapia (aplikácia extrémne nízkych teplôt)	209
XXV. kapitola:	
Ráďte vstúpiť... ..	215
XXVI. kapitola:	
Antisauna — ako vyzeráš?! (<i>Ernest Caban — Petr Strnad</i>)	226
XXVII. kapitola:	
Choroby, traste sa pred (neinvazívnym) chladom!	230
XXVIII. kapitola:	
Žiaden strach pred kryochirurgiou!	242
4. časť	
– Terapia chladom z hľadiska umenia žiť	259
(<i>Ján Rapák</i>)	
XXIX. kapitola:	
Zvyšovanie imunity ako podporného faktora pri zväčšovaní priestoru slobody rozhodovania	260
XXX. kapitola:	
Meranie tepelnej bilancie tela pri fyzickom výkone a v studenej vode	268
<i>Epilóg</i>	287
<i>Niečo o autoroch</i>	288
<i>Résumé</i>	291
<i>Zusammenfassung</i>	293
<i>Použitá literatúra</i>	295
<i>Menný register</i>	301
<i>Vecný register</i>	305