

A QUARTO BOOK  
Copyright © 2011 Quarto Inc.  
Translation © Kateřina Lipenská,  
2011

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-326-1

New Burlington Books  
6 Blundell Street  
Londýn N7 9BH

Originální vydání:  
Výtvarné provedení: Schermuly  
Design Co.  
Redakce: Cathy Meeusová  
Korektura: Lynn Breslerová  
Rejstřík: Joan Dearmleyová  
Vedoucí výtvarnice:  
Caroline Guestová

Umělecká vedoucí: Moira Clinchová  
Vydavatel: Paul Carslake

## ÚŽASNÉ TĚLO

Jack Challoner

Z anglického originálu *Amazing Body*, vydaného nakladatelstvím New Burlington Books (A Quarto Books) v Londýně roku 2011, přeložila Kateřina Lipenská

Vydala Metafora, spol. s r. o.,  
v Praze roku 2012  
Redakce Jana Moravcová  
Korektura Květa Svárovská  
Technická redakce Hana D. Benešová  
Sazba Netopejř®  
Vytisknuto v Číně  
Vydání první



U Krbu 35  
100 00 Praha 10  
www.metafora.cz

Tato kniha neposkytuje lékařské rady; jakékoli zdravotní problémy či rozhodnutí konzultujte s odborníkem.

# Obsah

Uspořádání této knihy je náhodné, takže pokaždé, když ji otevřete, objevíte naprosto různorodá fakta o lidském těle. Pokud si chcete vyhledat určitou kategorii informací, pomůže vám tento obsah uspořádaný podle témat.

Na stranách 187–192 najdete také rejstřík.

## ÚVOD 8

### SVALY A KOSTRA

- ♥ Fakta 26
- ♥ Velký a malý 51
- ♥ Které svaly vykouzlí úsměv? 63
- ♥ Zkostnatění 68
- ♥ Proč křeč? 108
- ♥ Krátký a dlouhý 111
- ♥ Píchání v boku 118
- ♥ Prastaré kosti 123
- ♥ Nepřetáhněte se 124
- ♥ Úplně sama 128
- ♥ Čtyři druhy tkání 130
- ♥ Páteřní počítání 134
- ♥ Zastavit pád 131
- ♥ Obličej 133
- ♥ Hamstringy 152
- ♥ Mezi kostmi 154
- ♥ Hrudní koš 156
- ♥ Kostí, které nejsou párové... 157
- ♥ Kvalitní spojení 184

### TRÁVENÍ A CHUŤ K JÍDLU

- ♥ Co nevíte o tuku 16
- ♥ Ledviny plné krve 17
- ♥ Tloustnutí 20

- ♥ Hodně chuti versus hodně úkolů 29
- ♥ Pozor na sladké 35
- ♥ Sbíhají se vám sliny? 47
- ♥ Život ve střevech 53
- ♥ Příběh o žaludku 56
- ♥ Popletené chutě 69
- ♥ Detox zadarmo 76
- ♥ Na výlet do střeva 79
- ♥ Co to cítím? 86
- ♥ Dá si někdo mléko? 100
- ♥ Dvnitř a ven 179

### MOZEK A NERVOVÁ SOUSTAVA

- ♥ Třetí oko 15
- ♥ Spánkové buňky 17
- ♥ Silná podpora 30
- ♥ Brnění 31
- ♥ Hlavové nervy 36
- ♥ Vnější vrstvy 52
- ♥ Projev emocí 58
- ♥ Mozek bolest necítí 62
- ♥ Sním nebo bdím? 71
- ♥ Do mozku 72
- ♥ Vnitřní termostat 74
- ♥ Probuzení vůní kávy 76
- ♥ Tvář strachu 77

- ♥ Rána do brňavky 84
- ♥ Hippocampus 87
- ♥ Přístup do mozku zakázán 89
- ♥ Kolik neuronů? 94
- ♥ Cvičení a mozek 96
- ♥ To je mozek 99
- ♥ Zmražený mozek 139
- ♥ Rychlá reakce 142
- ♥ Smích léčí 180
- ♥ Funguje spojení? 181

## KŮŽE, VLASY, NEHTY A ZUBY

- ♥ Jak rychle rostou? 21
- ♥ Věda na zadnici 44
- ♥ To je ale velký orgán! 110
- ♥ Holé kousky 115
- ♥ Typy ochlupení 118
- ♥ Na celý život 122
- ♥ Zoubek vs. hřebíček 126
- ♥ Calculus je hnus! 132
- ♥ Dnešní vlasy... 151
- ♥ Drží vám dobře? 156
- ♥ Barva vlasů 157
- ♥ Trápení s vlasy 164
- ♥ Zubaři bez práce? 170
- ♥ Skvrny od slunce 176

## ZRAK A SLUCH

- ♥ Křišťálově jasné 18
- ♥ Další oční víčko nepotřebujeme 32
- ♥ Oko vidí 34
- ♥ Modré oči, hnědé oči 49
- ♥ Zvonění v uších 50
- ♥ (Ne)zkazíte si oči! 66
- ♥ Otáčení hlavy 71
- ♥ Kladívko, kovadlinka a třmínek 82
- ♥ Nezatlačovat! 96
- ♥ Chvilková slepota 138

- ♥ Tkáň bez krve 143
- ♥ Co rozšiřuje zornice? 149
- ♥ Zinnův proužek 154
- ♥ Závoj v očích 160
- ♥ Obě oči dokořán 174

## KREV, KREVŇÍ OBĚH A DÝCHÁNÍ

- ♥ Díra do srdce 28
- ♥ Srdce na správném místě 44
- ♥ Bez kontroly 54
- ♥ Rození zabijáci 57
- ♥ Když modřina hraje všemi barvami 62
- ♥ Vnitřní nálev 81
- ♥ Je to v krvi 82
- ♥ Krvavá rčení 86
- ♥ Jak nám tluče srdce 91
- ♥ Nestresujte své hormony! 97
- ♥ Vnitřní hadice 140
- ♥ Bez dechu 141
- ♥ Vnitřní tenisový kurt 159
- ♥ Stěrače v nose 173

## VÝŽIVA A METABOLISMUS

- ♥ Jednotná tělesná měna 26
- ♥ Vaše tělo potřebuje... hořčík 28
- ♥ Běčka 29
- ♥ Moc soli! 30
- ♥ Méně jezte, pijte červené víno a žijte déle – ale nejdřív se zeptejte doktora! 37
- ♥ Vaše tělo potřebuje... draslík 40
- ♥ Aminokyseliny 42
- ♥ Jak dlouho vydržíme 42

- ♥ Je libo vodu? 45
- ♥ Stručný průvodce přibíráním na váze 52
- ♥ Nejsladší na světě 58
- ♥ Nabuzení cukrem? 61
- ♥ Vaše tělo potřebuje... vápník 63
- ♥ Zhubneme díky tuku? 66
- ♥ Co je to steroid? 68
- ♥ Každodenní práce 72
- ♥ Vaše tělo potřebuje... síru 73
- ♥ Vaše tělo potřebuje... železo 80
- ♥ Bílkoviny 87
- ♥ Vnitřní požár 92
- ♥ Vaše tělo potřebuje... zinek 95
- ♥ Pomeranče a citrony 105
- ♥ Jídlo pro naše oči 114
- ♥ Zelený (ale ne závistí) 116
- ♥ Čokoládový blok 127
- ♥ Vaše tělo potřebuje... chrom 129
- ♥ Nouzová opatření 132
- ♥ Vaše tělo potřebuje... selen 147
- ♥ Jako od maminky 163
- ♥ Špenát 164
- ♥ Požár v těle 165
- ♥ Vaše tělo nepotřebuje... 166
- ♥ Vaše tělo potřebuje... molybden 171

## RŮST A ROZMNOŽOVÁNÍ

- ♥ Nadváha, podváha, nebo něco mezi? 22
- ♥ Objevili trubici... 31
- ♥ Mléčná mluva 35
- ♥ Nejde jen o hezkou tvář 38

- ♥ Císař císařem 39
- ♥ Dvojčata a trojčata 54
- ♥ Kluk, nebo holka? 93
- ♥ Vajíčko 101
- ♥ Spermie 102
- ♥ Cloumá jím puberta 109
- ♥ Děloha s výhledem 119
- ♥ Pohlavní chromozomy 121
- ♥ Relaxace v těhotenství 126
- ♥ Úloha oxytocinu u novorozence 170
- ♥ Ta holka má něco do sebe 177
- ♥ Rozdíly jsou v Y 182
- ♥ Vitamin K 183
- ♥ Račte vstoupit 185

## STÁRNUTÍ A SMRT

- ♥ Velmi stará 16
- ♥ Strnulost 20
- ♥ Jako živý 48
- ♥ Tváří v tvář smrti 59
- ♥ Kostra Mikuláše Koperníka 112
- ♥ Galileo a jeho prst 112
- ♥ Tycho Brahe a jeho kosti 112
- ♥ Posmrtná maska Isaaka Newtona 113

## GENETIKA A EVOLUCE

- ♥ Zastaralé části těla 11
- ♥ Bratránek šimpanz 27
- ♥ Pevně sbalená informace 67
- ♥ Kůže není voda 73
- ♥ Poruchy způsobené jedním genem 83
- ♥ Kód života 96

- ♥ Úspěšný měchýř 120
- ♥ Zkopírované miminko? 120
- ♥ Detektivka s DNA 131
- ♥ Můžou za to geny 146
- ♥ Máte, nebo nemáte? 150
- ♥ Trhá mi to žíly 162
- ♥ Rulička nebo placička? 178

## ANATOMIE, NEMOCI A MEDICÍNA

- ♥ Kokosy do žíly 10
- ♥ Zanícení pro zánět 10
- ♥ Čokoládová medicína 17
- ♥ Dokonalé tělo? 24–25
- ♥ Aloe vera 30
- ♥ Tváří v tvář faktům 40
- ♥ Kamení v těle 41
- ♥ Smrtící anatomický výzkum 41
- ♥ Odsávání 51
- ♥ Pronikavý pohled 55
- ♥ Pár známých autoimunitních onemocnění 55
- ♥ Tělesné soustavy 57
- ♥ Tajné hojení 64
- ♥ Zkratky ze tří písmen 67
- ♥ Kořeny výzkumu 70
- ♥ Nakouknout do těla 75
- ♥ Co se děje uvnitř 77
- ♥ Jablka a hrušky 77
- ♥ Placebo odměna 79
- ♥ Sladké nic 80
- ♥ Rozpuštěný případ 81
- ♥ Francouzský paradox 84
- ♥ Horečka ráno, horečka celou noc 88
- ♥ Bristolská škála typů stolice 88
- ♥ Jsou pryč? 93
- ♥ Běžné dětské vyrážky 95

- ♥ Co nám řekne tlukot srdce 98
- ♥ Amino nebezpečí 98
- ♥ Lidé a jejich cyty 99
- ♥ Co se děje v ráně 104
- ♥ Je třeba bojovat 104
- ♥ Kdesi dole 107
- ♥ Zkratky ze čtyř písmen 111
- ♥ Rakovina nám pije krev 133
- ♥ Jak pomoci podrážděným očím 134
- ♥ Pod tlakem 135
- ♥ Hluboko do krku 135
- ♥ Pošli to dál 138
- ♥ Test kyselosti 140
- ♥ Galénovy omyly 145
- ♥ Jak nás bolí hlava 147
- ♥ Na bolest 149
- ♥ Jako na grilu 153
- ♥ Mimotělní zkušenost 155
- ♥ Orgány, které máme v páru... 157
- ♥ Christmasův faktor 162
- ♥ Laser si na to posvítil 167
- ♥ Nemoc zapomnění 169
- ♥ Vyzkoušejte 172
- ♥ Otázka stupně 177
- ♥ Jak to chutná plicím 177
- ♥ Plastika nosu 183
- ♥ Studium těla 183–4
- ♥ Raději tipněte 184

## VÍTANÍ A NEVÍTANÍ HOSTÉ

- ♥ Co dokážou paraziti 21
- ♥ Nevítaní vetřelci 33
- ♥ Bezproblémoví roztoči 46
- ♥ Jak na hnidy 60
- ♥ Cítíte něco 78
- ♥ Kartáček zachránce života 122

- ♥ Nemoci způsobené herpetickými viry 124
- ♥ Nelidské podmínky 133
- ♥ Čeho se bojíte? 154
- ♥ Dlouzí nájemníci 159
- ♥ Pro jednoho odpad, pro druhého lék 170

## MÝTY, TRADICE, UMĚNÍ A MYLNÉ PŘEDSTAVY

- ♥ Chlupatá slova 11
- ♥ Vitruviova figura 12–13
- ♥ Kolik váží duše? 15
- ♥ Měření zločinců 18
- ♥ Egyptská paže 21
- ♥ Obrovský skok pro tělo člověka 22
- ♥ Jiný název pro nos by nám asi nevoněl 23
- ♥ Plížíci se kocour 39
- ♥ To je postavička 50
- ♥ Tajemné vzplanutí 52
- ♥ Bez skafandru ani ránu! 65
- ♥ Humor – nejlepší lék? 70
- ♥ Bůh léčení 78
- ♥ Hrbolky na hlavě 78
- ♥ Pryč s mozkiem 85
- ♥ Sídlo duše 85
- ♥ Vosk už nefrčí 86
- ♥ Nikdy nesuďte knihu podle obalu 90
- ♥ Žízeň po krvi 106
- ♥ Můžete dostat tetanus ze zrezivělého hřebíku? 114
- ♥ Zakázané ovoce? 115
- ♥ Zaživa stažený z kůže 116–17
- ♥ Když se ztratí cit, nedá se žít 125
- ♥ Dávám ti své srdce 129
- ♥ Babské recepty 130

- ♥ Modrá krev 137
- ♥ Achillova pata 141
- ♥ Mateřská znaménka 148
- ♥ Pusťte mu žílu 150
- ♥ Zalepený žaludek? 152
- ♥ Pavučina lži 155
- ♥ Hlava žila dál 158
- ♥ Děsivé trofeje 163
- ♥ Vypijte šneka 171
- ♥ Vyvážená osobnost? 175
- ♥ Vyhladovět horečku? Nakrmit nastuzení? 178

## ÚŽASNÉ ZAJÍMAVOSTI

- ♥ Nehty na rukou 14
- ♥ Průměrný počet prstů 38
- ♥ Možná to byli obři 43
- ♥ Vlasy jako důkaz 64
- ♥ Těžká váha 90
- ♥ Neprodávejte své tělo 100
- ♥ Neuvěřitelný výzkum... 101–103
- ♥ Obchodník s těly 103
- ♥ Něco schází 106
- ♥ Legrační slova 107
- ♥ Jak nebezpečný je střelný prach 108
- ♥ Hledač kostí 109
- ♥ Osobní vyvažovací závaží 110
- ♥ Krkání ve vesmíru 113
- ♥ Uhlíková stopa (rtů) 120
- ♥ Jako krájený chleba 123
- ♥ Nesnáším pondělí 125
- ♥ Ruce vzhůru! 126
- ♥ Trápení na druhou 127
- ♥ Soutěž v páce 128
- ♥ Umírání ve velkém 129
- ♥ Malá a velká miminka 136
- ♥ Tvrdé štěpy 142
- ♥ Kam mizí předkožky? 143
- ♥ Naše oči streamují 144
- ♥ Co prozradí prsty 144

- ♥ Chlupy jsou pryč... a kůže taky 148
- ♥ ... budou zítra pryč 151
- ♥ O co se bojí hvězdy? 153
- ♥ Mozek vidí 160
- ♥ Co dokážeme bez masa 161
- ♥ Nechutné zvyky 165
- ♥ Velké nohy 168
- ♥ Sportovcův průvodce hmotnostmi orgánů dospělého člověka 172
- ♥ Umělý žaludek 174
- ♥ Poslechnout si... 176
- ♥ Nesprávný název? 179
- ♥ Obří chuchvalec vlasů 180
- ♥ Heuréka! 185



REJSTRÍK 187

PODĚKOVÁNÍ 192