Obsah

1. Vnitřní hodiny, které řídí život 9

2. Jeden den v životě těla 20

3 hodiny: Nejnižší stav a hodina obratu... 24
4 hodiny: Často se nedostává vzduchu 25
5 hodin: V ledvinách se již neděje nic 25
6 hodin: Doba vzestupu 26
7 hodin: Kalorie ráno znamenají méně starostí 26
8 hodin: Srdce v nebezpečí 27
9 hodin: Kortizol vysoko, lymfocyty nízko 27
10 hodin: Hlava ve vrcholné formě 28
11 hodin: Vrchol dne 28
12 hodin: Odteď to jde z kopce 28
13 hodin: Rytmus žádá klid 29
14 hodin: Udělejte si pauzu 29
15 hodin: Nový rozběh 29
16 hodin: Čas na ochranná očkování 30
17 hodin: Druhý vrchol 30
18 hodin: Směřování ke klidu a odpočinku 31
19 hodin: Žádný stres 31
20 hodin: Vrchol za volantem 31

21 hodin: Stop pro žaludek a střeva 31
22 hodin: Děti rostou ve spánku 32
23 hodin: Honem do postele 32
24 hodin: Může to hodně bolet 32
1 hodina: Přicházejí sny 32
2 hodiny: Dvě výjimky z pravidla 33

Jste „sova", nebo „ranní ptáče"? 33

3. Jak se udržet ve vrcholné formě 38

Jak poránu získat svěžest 38
Jak nejlépe zvládat práci 40
Co byste měli jíst – a kdy 41
Snídaně 42
Přesnídávka 43
Oběd 44
Svačina 44
Večeře 44

Jak se nejsnadněji zbavíte nadváhy 45
Jak nejlépe překonat polední únavu 47
Kdy vám nejlépe funguje paměť 50
Jak by měl být rozdělen den školáků 51
Na co by měly ženy dbát při péči o pokožku 52
Kdy je nejlepší sportovat 53
Jak nejbezpečněji jezdit autem 55
Kdy byste měli jít k doktorovi 56
Co byste měli vědět o svém imunorytmu 58
Kdy je teplá nebo studená voda nejúčinnější 60
Jak večer nejlépe vypnout 61
Jak docílíte skutečně posilujícího spánku 62

4. Jak se opět dostat do formy 67

Ateroskleróza: Proti cholesterolu nejlépe večer 71
Artróza: Existují „ranní typy" a „večerní typy" 74
Astma: Každý lék má svůj čas 76
Vysoký krevní tlak: Měření po celý den 80
Deprese: Méně spánku, lepší nálada 85
Diabetes: Nebezpečí za úsvitu 88
Srdeční insuficience: K lékaři hned ráno 90
Poruchy srdečního rytmu: U mnohých každé pondělí 91
Ischemická choroba srdeční: Více ochrany dopoledne 94
Rakovina: Záleží také na hodině 100
Ledvinové kameny: Hodně pít, především večer 101
Revma: Terapie večer, úspěch ráno 103
Poruchy spánku: Vnitřní hodiny se nově nařizují 104

5. Když vaše vnitřní hodiny nejdou správně 106

Večerní syndrom: Žádné tablety, raději magnezium 107
Práce na směny: Časté střídání nebo více světla 111
Časový posun: Výjimečně prášky na spaní 118
Letní čas: Čtyři dny na jednu hodinu 125

6. Ve vrcholné formě – po celý rok 127

Jaro: Léčebný půst vyčistí uvnitř 132
Léto: Dvě stránky slunečního záření 134
Podzim: Trénink imunitního systému 141
Zima: Jak zůstat zdravý i v chladu 145
Alergie: Pomoc – nejenom proti senné rýmě 149
Jarní únava: Jak po zimě opět probudit čilost a veselost ducha 155
Bolesti hlavy a migréna: Jednou teplo, podruhé chlad 158
Letní chřipka: Nejlepší ochranou je hygiena 164
Žaludeční vředy: Brzká večeře snižuje riziko 168
Bronchitida: Braňte se jejím počátkům 172
Nachlazení a chřipka: Rychlejší uzdravení s horečkou 175
Zimní deprese: Jasné světlo proti pochmurným myšlenkám 181

Literatura 187

Rejstřík 189