

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
Naše osobní příběhy	22
Veroničin osobní příběh: Jak jsem poznala léčivou sílu chladu	23
Liborův osobní příběh: Můj učitel a kamarád chlad	32
Jak jsme spolu začali chodit na Sněžku	47
My a chlad – co nám 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	86

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 leadři? Dejme dětem neopakovatelnou přirozenost

147

Chlad je srdeční záležitost: stará se o náš kardiovaskulární systém

150

Pomáhá regulovat krevní cukr a předcházet cukrovce	155
Starejme se o svůj mozek a nervovou soustavu, aby se ony postaraly o nás	158
Zvyšuje kvalitu spánku	160
Menstruace a menopauza: specifické tipy pro ženy od Veroniky	161
Hledáte nové úrovně ve sportu? Najdete je v chladu!	163

Chladová terapie a otužování – praxe **169**

4. Základní otázka: vlažná, nebo ledová?	171
Kolik stupňů?	172
Jak dlouho?	172
5. Jak měřit čas v chladu	183
6. Voda, nebo vzduch? Aneb jakému chladu se vystavit	186
7. Mám chladit celé tělo, nebo jen některou jeho část?	189
Jak lokální chladová terapie (LCT) funguje:	189
Biohackingové zajímavosti – o nervech v předloktí a jejich přesahu	190
8. Formy chladové terapie	191
Ledová koupel	193
Studená sprcha	202
Lokální studená sprcha	204
Ledový kyblík	208
Ledové mýdlo	211
Chladný vzduch – kratší procházka venku a vzduch vevnitř	213
Toto je také chladová terapie? Aneb nenápadné, přesto účinné chladové terapie přes den	216
Kryoterapie	217
Ledová sprcha po kyblíku s ledem	217

Opakovaný ponor do ledové vody	218
Delší procházka na chladném vzduchu a hory	218
Bosá chůze	219
Další možnosti chladové terapie	221
Jak si vybrat správný způsob chlazení se	221
Formy chladové terapie podle intenzity: doporučená frekvence	222
Jak působí chladová terapie na různé části těla	223
Zahřívací cvičení před chladovou terapií – ano, nebo ne?	224
9. Dechová cvičení na podporu „vnitřního ohně“	227
Tréninková hyperventilace (superventilace)	227
Jak si vybrat a nastavit své vlastní rozdýchávací cvičení	227
Zhodnocení hyperventilační dechové techniky	232
Strečink bránice	241
Zadrž dechu v nádechu	244
Tajemství jménem hráz	247
Lehká zádrž dechu ve výdechu	249
10. Jak se zahřát po chladové terapii	252
Cviky	252
Co je afterdrop	254
Meditace a psychohygienu	255
11. Zahřívací mentální techniky aneb myšlenkové teplo	256
Mantry a kotvicí slova	256
Vizualizace s ledovým kyblíkem	256
Z chladu do meditace, z meditace do života	258
Závěr	260
Slovník hlavních pojmů	262
Poznámky	265