

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Předmluva Wima Hofa | 6 |
| Proč jsem napsala tuto knihu | 8 |
| Důležitá upozornění a příběhy z praxe | 12 |
| 1 VÝZNAM CHLADU PRO UDRŽENÍ ZDRAVÉHO ORGANISMU | 27 |
| Termoregulace – životně důležitá funkce našeho těla | 28 |
| Účinky chladu na lidské tělo | 44 |
| 2 METODY UŽITÍ CHLADU | 57 |
| Historické ohlédnutí: Od faráře Kneippa po profesora Jamaučiho | 58 |
| Umělý chlad | 60 |
| Kontraindikace a vedlejší účinky terapie chladem při teplotách pod minus 110 °C | 69 |
| Využití přírody | 73 |
| Lokální aplikace chladu | 86 |
| 3 VYUŽITÍ CHLADU VE SPORTU | 95 |
| Jen samá pozitiva | 96 |
| Nárůst výkonu: Zahřátí vs. ochlazení | 97 |
| Podpora regenerace | 101 |
| Optimalizace dlouhodobého výkonu | 108 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4 | CHLAD, IMUNITA A ZDRAVÍ | 111 |
| | Víra v nemoci z nachlazení | 112 |
| | Souhra specifické a nespecifické imunity | 115 |
| | Ovlivňování imunitní soustavy pomocí nízkých teplot | 120 |
| 5 | CHLADEM K POHODĚ TĚLA I DUŠE | 129 |
| | Pocity štěstí jako na zavolanou | 130 |
| | Tlumení bolestí | 130 |
| | Uvolňování svalů | 133 |
| | Zbavit se stresu | 136 |
| | Ledová meditace | 138 |
| | Objevení síly | 142 |
| | Zlepšení nálady | 147 |
| | Lepší usínání | 150 |
| | Méně mrznout | 154 |
| | Zdravé stárnutí | 156 |
| | Sebedůvěra | 158 |
| | Poděkování | 162 |
| | O autorce | 164 |
| | Praktická doporučení | 165 |
| | Doporučené výrobky | 166 |
| | Tipy ke čtení a poslechu | 166 |
| | Prameny a literatura | 167 |
| | Rejstřík | 185 |
| | Obrazové přílohy | 188 |