
OBSAH

Úvod.....	5
-----------	---

CO ZNAMENÁ RESILIENCE?

Resilience	11
Resilience aneb Naše odolnost v životě	11
Oslabení komfortem.....	12
Resilience – potenciál a realita.....	13
Očkování stresem	15
Somatický stres jako vakcína	18
Duševní stres aneb Co nás nezabije, to nás posílí.....	19
Akutní duševní stres aneb Když nás něco vyděsí	20
Chronický duševní stres aneb Jak dlouho to vydržíme?	23
Nemějme katastrofické myšlení.....	25
Cvičení a výživa nestačí	26

BIOLOGICKÁ PŘIROZENOST VERSUS ROZUM A VŮLE

Žijeme ve třech regulačních patrech	31
Nevědomí, podvědomí, uvědomění.....	31
Nevědomí – závazky biologické přirozenosti.....	31
Obranné archetypy chování pro přežití	33
Sociální archetypy chování	34
Chráníme si dostatečně svůj genom?.....	35
Odměna a trest aneb Slast a strast.....	37
Podvědomí – život ve stereotypch.....	37
Uvědomění – mysl, rozum, vůle.....	38
Kde brát motivaci a vůli?	39
Biologická přirozenost ve stínu kulturního pseudoliberalismu..	41
Tělo, mysl a emoce ve třech úrovních řízení	42
Bolestivý podnět ve třech poschodích	43
Pohyb ve třech poschodích	45

NASLOUCHEJME VÍCE VNĚJŠÍMU A VNITŘNÍMU SVĚTU

Deset smyslů.....	51
Vstupní brány informací	51
Čichem ke vzpomínkám a ochraně <i>Homo sapiens</i>	53
S chutí do života.....	57
Zrakem k lepší odolnosti a výkonnosti	58
Zrak – oko, svaly a celý mozek	60
Okohybná síla, rychlost a vytrvalost	61
Oko v mozku.....	64
Zrak, mozek, tělo a jejich koordinace	65
Vizuální funkce ve sportu	66
Trénink vizuálních dovedností.....	66
Zóna plného soustředění – „FLOW“	72
„Opíčení se“	74
Emoce ve zrakové empatii.....	76
Jak čteme zrakem emoce?	77
Jak hodnotit zrakem emoční stabilitu, resp. labilitu?	78
Osobnostní typologie v četbě emocí druhých.....	79
Vizuální představy	79
Oko jako „časovač“ biologických rytmů	81
Propriocepce	81
Hmatat, nebo sahat?	86
Hmatat a cítit	88
Kožní cit a chování.....	88
Sluch	89
Vestibulární systém	93
Trénink vestibulárních funkcí.....	97
Nervus vagus aneb „Šestý“ smysl	99
Viscero-somatické vztahy	100
Somato-viscerální vztahy.....	102
Imunita jako vstupní brána	104
Imunita je skryta v každé buňce	105
Infekce jako stresor.....	107
Dobrá imunita nepropustí	108

Bolest	110
Jak s bolestí a jak na bolest?	110
Přímočará nebo klikatá cesta bolesti	111
„Emoční poplach“	113
Bolest a hojení	114
Bolest bez generátoru	116
Kde všude nás bolí?	117
Bolest v obou směrech	119
Neuromatrixová teorie bolesti	120
Akutní a chronická bolest	121

ODOLNOST V KVALITĚ POHYBU

Pohyb a smysly	125
Pohybová šikovnost	125
Vývojová porucha koordinace (DCD)	127
Syndrom kapky	128
Syndrom kapky při sedavém způsobu života	129
V čem spočívá obecná šikovnost?	133
Tělesná řeč emocí	135
Pohybová adaptace mozku	137
Kognitivní funkce a pohyb	138

JSOU PRO NAŠI ODOLNOST DŮLEŽITĚJŠÍ GENY, NEBO PROSTŘEDÍ?

Genetická a epigenetická odolnost	145
Jsou naše životy geneticky předurčené?	145
Genom není jednou z našich sudiček	147
Vrozené versus získané aneb „Nurture versus nature“	150
Diferenciální exprese genů	151
Vliv prostředí na naši odolnost	153
Geny nebo prostředí – počítejme s obojím	155
Jak ovlivňuje výchova naše geny?	158
Jak maminky programují svá miminka?	160
Bez výchovy jsou nám některé geny k ničemu	162

Transgenerační epigenetika aneb Dědí se naše prožitky?	164
Mohou špatné geny pomáhat naší odolnosti?	166

STRESORY A HOMEOSTATICKÁ (STRESOVÁ) REAKCE

Stresory	173
Stresory aneb Útok na naše tělo a duši	173
O stresorech rozhoduje také výchova a poznání	175
Jsme zranitelní z různých stran.....	177
Homeostatické reakce	179
Akce a reakce aneb Boj o rovnováhu	179
Stálost vnitřního prostředí – homeostáza	180
Jak udržovat stálost vnitřního prostředí	182
Stresová (homeostatická) reakce	185
Osa SAM (sympato-adreno-medulární osa)	186
Osa HPA (hypotalamus-hypofýza-nadledvinky).....	189
Jak se mozek rozhoduje při stresu?	191
SAM a HPA v osobnostní typologii.....	191
Kam směřovat energii – ochrana, nebo růst?	192
Když se porouchají homeostatické reakce.....	193
HPA jako protijed proti SAM?	195
Jak nakládáme se stresem.....	195
Stres bez boje, či útěku	196
Chronický stres nás zabíjí.....	197
Kdy potřebujeme stresovou chemii?	198

ÚNAVA I ODPOČINEK NÁS DĚLAJÍ ODOLNĚJŠÍMI

Únava	203
Není únava jako únava	203
Akutní únava	203
Stav chronické únavy	204
Odpočinek	210
Potřebujeme odpočinek, nikoliv lenost	210
Nakolik a jak odpočívat?.....	211
Chybný odpočinek – důvod nemoci	213

Spánek nemá konkurenci	214
Odpočinek při akutní a chronické únavě	216
Umět se uvolnit	216
Jak relaxovat?	218

DUŠEVNÍ ODOLNOST

Psychické stresory	223
Psychická zátěž	223
Skryté psychické stresory	225
Myšlenka jako stresor	226
Vnitřní polemika aneb Rozhodování nás stresuje	226
Stresor ve svědomí a jak z toho?	228
Smrt v řeči stresu	229
Přirozenost smrti	231
Dvě roviny odolnosti	233
Co nás činí odolnými vůči stresovým vlivům?	233
Stres a neurobiologické procesy	233
Neurochemie mozku	233
Stresová osa	234
Časovač – biorytmus	234
Stres a mysl	234
Psychické stresory a osobnostní typologie	235
Atribuční kognitivní styly	238
Čtyři nohy jedné židle	242

EMOCE V NAŠÍ ODOLNOSTI

Tělo, mysl, emoce	247
Skrytá moc emocí	247
Neviditelné emoce v každé buňce	249
Kde sídlí emoce?	250
Jak pojmenovat emoce	251
Otisk emoce	252
Stres není nikdy bez šatů emoce	252
Emoční stres a nemoc	254

Psychosomatická onemocnění	
aneb Nezvládnutý stres v nemoci	254
Psychika v převodu na imunitu	255
Somatické obtíže v emočních vzpomínkách	258
Panická ataka aneb Kdo neprožil, neporozumí	259
Panická ataka – vnitřní děs	260
Co dělat, když nás zachvátí panika?.....	261
Somatopsychická onemocnění.....	261
Psychosomatický obousměrný provoz	264

ODOLNOST A ENVIRONMENTÁLNÍ STRESORY

Tělesná zátěž jako environmentální stresor	271
Adaptace na tělesnou zátěž	271
Generační adaptace	272
Adaptace krátkodobá a dlouhodobá	275
Když není fyzická práce, musí nastoupit řízený fyzický stres....	276
Zdravotní důsledky tělesné zátěže	280
Mitochondriální zdraví.....	282
Tělesná zátěž a imunita	284
Tělesná zátěž má i stinné stránky	286
Tělesným stresem ke sportovnímu výkonu	288
Fenomén VO_2max	291
Kde jsou lidské hranice a limity tělesné zátěže?.....	294
Tělesná teplota jako environmentální stres	298
Jak se vypořádat s vedrem a zimou	298
Fyziologická adaptace na horko.....	299
Fyziologická adaptace na chlad	302
Elektromagnetické vlnění jako environmentální stresor	304
Co je elektromagnetické vlnění	304
Je rentgenové elektromagnetické vlnění nebezpečné?.....	304
Může rentgenové záření i pomáhat?.....	306

ODOLNOST V DECHOVÉ FUNKCI

Dýchání je bránou do našeho těla i duše	313
--	-----

Dýchání	313
Dýchání ve třech patrech.....	314
Dýchání a patologické stavy	315
Dechové funkce v léčebných možnostech.....	316
Možnosti zlepšení nemocných s CHOPN pomocí rehabilitace	317
Bránice – hlavní dechový sval	318
Bránice a posturální funkce	319
Bránice v interní medicíně.....	320
Dýchání v postuře metabolismu, relaxaci a zátěži	321
Stereotyp dýchání.....	322
Dýchání v meditaci.....	323
Holotropní dýchání	323
Modulace dýchání jako adaptační trénink	324
Funkce dýchání v tělesné zátěži.....	326

OBEZITA NÁS OSLABUJE

Pohybem proti obezitě	331
Závisí obezita na genech, či výchově?	331
Pohybová aktivita v prevenci obezity	333
O osudu se rozhoduje v dětství a mládí	335
Jídlo jako potřeba a pochutina	340
Jídlo – co pro nás znamená	340
Hlad a chuť, potřeba a emoce.....	341
Stačí nám málo!.....	342
Půst jako cesta v boji s civilizačními chorobami	343
Půst a duše.....	347
Redukční diety	348
Jojo efekt	350
Zdravá obezita – obezitologický paradox.....	351
 Závěr	 353
Seznam literatury	358
Poděkování	367