

# OBSAH

## **MOZEK ..... 10**

ŘÍDICÍ CENTRUM TĚLA A STRÁŽCE MYŠLENEK ....10

### **ZAJÍMAVOSTI O MOZKU ..... 10**

Mýtus o deseti procentech ..... 11

Mozek v kině ..... 12

### **PRO ZDRAVÍ MOZKU ..... 14**

Meditace ..... 14

Proč mozek potřebuje spánek ..... 15

Tipy pro klidný spánek ..... 16

Vitaminy a živiny ..... 21

Cvičení a aktivity ..... 27

## **OČI ..... 30**

OKNO DO SVĚTA ..... 30

### **ZAJÍMAVOSTI O OČÍCH ..... 30**

Anatomie očí ..... 30

Zvláštní vlastnosti: tajemství očí ..... 33

Když nastane problém s viděním ..... 33

### **PRO ZDRAVÍ OČÍ ..... 40**

Pravidlo 20/20/20 ..... 40

Oči a kouření ..... 40

Bezpečí na slunci: proč oči potřebují

ochranu před UV zářením ..... 41

Vitaminy a živiny ..... 42

Cvičení a aktivity ..... 45

## **ZUBY ..... 48**

PRO ZÁŘIVÝ ÚSMĚV ..... 48

### **ZAJÍMAVOSTI O ZUBECH ..... 48**

Zubní sklovina: nejtvrdí tkáň v lidském těle .....	48
Zuby jsou jedinečné – stejně jako otisky prstů ...	49
Přirozený chrup .....	50
<b>PRO ZDRAVÍ ZUBŮ .....</b>	<b>50</b>
Zuby nejsou švýcarský nožík .....	50
Nejlepší vybavení k čištění zubů .....	51
Důsledky neodhalených zánětů .....	51
Amalgám .....	54
Vitaminy a živiny .....	55
Cvičení a aktivity .....	57
<b>ŠTÍTNÁ ŽLÁZA .....</b>	<b>61</b>
TICHÝ POSEL .....	61
<b>ZAJÍMAVOSTI O ŠTÍTNÉ ŽLÁZE .....</b>	<b>62</b>
Onemocnění štítné žlázy .....	63
Štítná žláza a psychika	
– podceňovaná souvislost .....	63
<b>PRO ZDRAVÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY .....</b>	<b>64</b>
Od stresového ohňostroje k srdci,	
jež tančí sambu .....	64
Kouření .....	65
Vitaminy a živiny .....	65
Cvičení a aktivity .....	66
<b>PLÍCE .....</b>	<b>68</b>
HLUBOKÝ NÁDECH .....	68
<b>ZAJÍMAVOSTI O PLICÍCH .....</b>	<b>69</b>
Jak funguje dýchání .....	70
<b>PRO ZDRAVÍ PLIC .....</b>	<b>71</b>
Tekuté zlato – proč je pití tak důležité .....	71

Naučte se správně větrat .....	71
Kouření .....	72
Ochrana pro všechny domácí kutily .....	72
Inhalovat s přehledem .....	73
Silná střeva pro silné plíce .....	74
Vitaminy a živiny .....	74
Cvičení a aktivity .....	77
<b>SRDCE .....</b>	<b>81</b>
RYTMUS ŽIVOTA .....	81
<b>ZAJÍMAVOSTI O SRDCI</b>	
<b>PRO ZDRAVÍ SRDCE .....</b>	<b>82</b>
Kouření .....	82
Cukr – sladké nebezpečí pro srdce .....	83
Opatrně se solí .....	83
Pár slov o sexu .....	84
Smích je nejlepší lék .....	85
Souvislost mezi srdcem a zubní hygienou .....	85
Hydratace .....	86
Sport prospívá srdci .....	88
Kouzlo zdravého spánku .....	88
Vitaminy a živiny .....	89
Cvičení a aktivity .....	92
<b>TRÁVICÍ SOUSTAVA .....</b>	<b>95</b>
OD PRVNÍHO SOUSTA K ENERGII .....	95
<b>ZAJÍMAVOSTI O TRÁVICÍ SOUSTAVĚ .....</b>	<b>95</b>
Rakovina tlustého střeva .....	98
<b>PRO ZDRAVÍ TRÁVICÍ SOUSTAVY .....</b>	<b>99</b>
Jak dostat žaludek do špičkové kondice .....	99

Vitaminy a živiny .....	101
Cvičení a aktivity .....	104
<b>JÁTRA .....</b>	<b>105</b>
CHEMICKÁ LABORATOŘ V TĚLE .....	105
<b>ZAJÍMAVOSTI O JÁTRECH .....</b>	<b>105</b>
Efekt prvního průchodu .....	105
Zásobárna energie .....	106
Pomocník při trávení .....	107
<b>PRO ZDRAVÍ JATER .....</b>	<b>108</b>
Rozpoznávání signálů jater .....	108
Ochrana jater .....	109
Vitaminy a živiny .....	112
Cvičení a aktivity .....	114
<b>SLINIVKA BŘIŠNÍ .....</b>	<b>116</b>
CUKR, TRÁVENÍ A TAK DÁLE .....	116
<b>ZAJÍMAVOSTI O SLINIVCE BŘIŠNÍ .....</b>	<b>117</b>
Onemocnění slinivky .....	119
<b>PRO ZDRAVÍ SLINIVKY .....</b>	<b>121</b>
Slinivka břišní preferuje lehkou stravu .....	121
Vitaminy a živiny .....	122
Cvičení a aktivity .....	123
<b>LEDVINY .....</b>	<b>127</b>
FILTRAČNÍ SYSTÉM A ČISTIČKA ORGANISMU ..	127
<b>ZAJÍMAVOSTI O LEDVINÁCH .....</b>	<b>128</b>
Transplantace ledvin .....	129
Jak ledviny regulují krevní tlak .....	130
Onemocnění ledvin .....	131
<b>PRO ZDRAVÍ LEDVIN .....</b>	<b>132</b>

Hydratace .....	132
Zdravé střevo – zdravé ledviny .....	132
Vitaminy a živiny .....	134
Cvičení a aktivity .....	136
<b>IMUNITNÍ SYSTÉM .....</b>	<b>140</b>
TĚLESNÁ STRÁŽ .....	140
<b>ZAJÍMAVOSTI O IMUNITNÍM SYSTÉMU .....</b>	<b>140</b>
Imunologická paměť .....	142
Očkování .....	143
<b>PRO ZDRAVÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU .....</b>	<b>145</b>
Kouření .....	145
Střídavá sprcha	
– povzbuzení pro imunitní systém .....	146
Zbavte se stresu .....	146
Silná střevní mikroflóra	
pro silný imunitní systém .....	147
Přerušovaný půst .....	149
Jak spánek posiluje imunitní systém .....	150
Vitaminy a živiny .....	151
Cvičení a aktivity .....	155
<b>KOSTI .....</b>	<b>165</b>
PILÍŘE ŽIVOTA .....	165
<b>ZAJÍMAVOSTI O KOSTECH .....</b>	<b>165</b>
K dokonalosti díky jedinečným tvarům .....	167
Kosti jako továrna a sklad .....	169
Onemocnění kostí .....	169
<b>PRO ZDRAVÍ KOSTÍ .....</b>	<b>170</b>
Hydratace .....	170

Vitaminy a živiny .....	170
Cvičení a aktivity .....	174
<b>SVALY .....</b>	<b>180</b>
POHYB V HARMONII .....	180
<b>ZAJÍMAVOSTI O SVALECH .....</b>	<b>181</b>
Malé svaly, velká síla .....	183
O obrech a trpaslících .....	184
<b>PRO ZDRAVÍ SVALŮ .....</b>	<b>185</b>
Svaly se chtějí protáhnout .....	185
Rychlá pomoc: proti bolesti svalů	
teplo, nebo chlad? .....	188
Vitaminy a živiny .....	189
Cvičení a aktivity .....	191
<b>KŮŽE .....</b>	<b>193</b>
VÍC NEŽ JEN OBAL .....	193
<b>ZAJÍMAVOSTI O KŮŽI .....</b>	<b>193</b>
Třívrstvá ochrana .....	194
Vítejte v mikroměště .....	197
O cihlách a syrových vejcích .....	198
Husí kůže – když se pokožka vydá	
na cestu do minulosti .....	199
Svědění .....	200
<b>PRO ZDRAVÍ POKOŽKY .....</b>	<b>202</b>
Problém s antibakteriálním mýdlem .....	202
Starosti se sluncem .....	202
Rajský protlak je lepší než pleťový krém .....	203
Hydratace .....	204
Vitaminy a živiny .....	204

Cvičení a aktivity .....	207
<b>KROK ZA KROKEM .....</b>	<b>209</b>
MALÉ ZMĚNY – VELKÝ ROZDÍL .....	209
<b>ZDRAVÁ STRAVA .....</b>	<b>209</b>
Méně je více .....	209
Nejlepší potraviny mají jen jednu složku .....	210
Pravidlo 80/20 .....	211
Pijte, pijte, pijte! .....	211
<b>DOSTATEK POHYBU .....</b>	<b>211</b>
<b>VYHÝBEJTE SE STRESU .....</b>	<b>212</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ .....</b>	<b>214</b>
<b>O AUTOROVI .....</b>	<b>215</b>