

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Morsowanie według Valerjana Romanovskiego	13
Dlaczego morsujemy: prawdziwe historie	63
Wychładzanie organizmu i stopnie hipotermii	101
Fizjologiczna adaptacja organizmu do niskich temperatur	107
Krioterapia	129
Wpływ zimna na skórę	139
Przyjemne czy ryzykowne – aspekty morsowania	143
Psychologia morsowania	149
100 godzin w temperaturze -50°C	161
50 dni na zamrożonej rzece	199
Człowiek w starciu z mrozem	213
Wyzwanie – różnica temperatur 240°C	245
Jak zimno wpływa na zdrowie	261
Bibliografia	282