

Předmluva — 5

Předmluva k českému vydání — 7

Úvod — 9

Kapitola 1 — Tělo a jeho činnost — 19

a — Všeobecné poznatky — 21

b — Desatero systémů — 41

1 — Kostra — 41

2 — Systém svalový — 41

3 — Systém nervový — 44

4 — Systém oběhu — 53

5 — Systém kožní — 56

6 — Systém dýchací — 58

7 — Systém zaživací — 62

8 — Systém exkreční — 64

9 — Systém endokrinní — 65

10 — Systém rozplozovací — 67

Kapitola 2 — Věda lékařská ve službách péče o zdraví — 69

a — Choroby — 71

b — Lékařské ošetření — 87

Kapitola 3 — Výměna látek a získávání energií — 99

a — Potrava — 101

b — Výživa — 132

Kapitola 4 — Zažívání a vylučování odpadků — 139

a — Zažívání — 141

b — Vylučování odpadků — 155

Kapitola 5 — Spotřeba energií — 167

a — Svalová činnost při sedavém způsobu života — 169

b — Duševní činnost — 180

c — Práce očí — 188
d — Odpočinek a zotavování — 196

*Kapitola 6 — Vedlejší produkty funkční
a obnova sil — 201*

a — Odstraňování odpadků — 205
b — Únava — 211
c — Obnova sil — 218

Kapitola 7 — Mechanika těla — 227

a — Postoj — 233
b — Noha — 254

Kapitola 8 — Tepelná regulace — 265

a — Samočinné řízení teploty — 267
b — Pomocné prostředky pro zachování stálé
teploty tělesné — 273

Kapitola 9 — Čistota a tělesný vzhled — 293

a — Koupele — 295
b — Plet' — 300
c — Ruce a nehty — 307
d — Vlasy — 310
e — Ústa a zuby — 316
f — Oděv — 320

*Kapitola 10 — Nákaza a vzdornost proti
nemocem — 323*

a — Nákaza — 325
b — Sdělné (nakažlivé) choroby — 332
c — Choroby z nachlazení — 340
d — Pohlavní choroby — 345
e — Vzdornost a imunita — 350

Kapitola 11 — Fyzikální a chemické škodliviny — 357

a — Poranění — 359
b — Otravy — 374

Kapitola 12 — Rozmnožování a pohlaví — 387

a — Rozmnožování — 389
b — Vedlejší funkce pohlavních ústrojů — 399
c — Pohlaví a pohlavní styk — 402

Dodatek — 415

Tab. I. Chemické složení některých potravin — 417

Tab. II. Stokaloriové dávky — 421

Tab. III. Fosfor, vápník a železo v potravě — 425

Tab. IV. Průměrná váha a výška v různém věku — 428

Tab. V. Přísná dieta — 430

Tab. VI. Sdělné nemoci — 432

Tab. VII. Imunita proti některým nemocem sdělným — 437