

OBSAH

Předmluva 7

Začarovaný kruh: 9

Nesmyslný vír — Musí být civilizace prokletím?

NOVĚ VYTVOŘENÉ KLIMA

I. Okolo oděvu 17

Nahota vzbuzuje chuť k jídlu — Tělo má své vlastní klima — Třicet litrů vzduchu v oděvu — Mokro - otevřené dveře pro teplotu těla — Černý kabát v létě — Je klobouk okrasou? — Existuje ideální obuv? — Příliš těsný, příliš těsný... — Jak se máš strojit

II. Mimo čerstvý vzduch — náš byt 31

Naše čtyři stěny — Přeplněno... — Dům ze skla — Bakterie - jezdci — Jeden litr vzduchu z obytné místnosti — Jak vznikají bakterie? — Průvan! — Lahodné klima — U jakém teple máme bydlet? — Škodí ústřední topení našemu zdraví? — Tajemství suchého hrdla — Podnebí pouště v pokoji — Nejčistší vzduch světa — Hluk vraždí myšlenky

III. Velkoměsto 49

Sopka - poušť - les — Ozon není žádoucí — Je vzduch bohatý na kyslík fatou morganou? — Uražený nos — Psi

v garáži — Dopravní strážník v New Yorku — Proč »plíce velkoměsta«? — Slovo o »biologickém temnu« — U ultrafialové noci? — Nikoli portrét velkoměsta

OD VEČERA DO VEČERA

- I. V Morfeově náruči 65
- Dvacet pět let v posteli — Kdy spíte tvrdě? — Pes bez velkého mozku — Spavá chřipka a elektricky podrážděné kočky — Jak působí prostředek pro spánek? — Spací váhy — Nadání ke spaní a noční světýlko — O smyslu večerní modlitby - a jejím psychologickém problému — Hodinka problémů — Proč vlastně ležíme v posteli — Spánek před půlnocí — Lůžko je domov — Jak ležím v posteli? — Sen - ochránce spánku?*
- II. O mytí a koupání 85
- Koupej se, myj se, když se to hodí — Zapáchající fakir — Mýdlo - žádoucí a nežádoucí — Chvála dešťové vody — O houbách a tykvovitých rostlinách — Koupel v sobotu večer — Hračka v koupací vaně — Koupej se v masité polévce — Smrt v koupací vaně — Rodinná koupel — »Nekonečný« ručník — Uedle mytí... — Koupel nebo sprcha? — Finové nás poučili — Čistota půl zdraví*
- III. Dobrou chuť! 105
- Musí být jídlo chutné? — Hlad a chuť — Potraviny jsou léky? — Struhadlo v nemocných ledvinách — Královna živin — O vytrvalcích v plování a o lidech v Gronsku — O Kašpárkovi, který nechtěl jíst polévku — O správném kořenění — Po kyselém člověk ochabne — Nekrvavá operace — Chcete se naučit správně žvýkat? — Naše zuby — Dobré chutnání!*
- IV. O žízni a požitku 132
- Mléko starých — Dlouhé vedení — Uystřízlivění na povel — Rudý nos — Špatní střelci — Suché opojení — Kapi-*

tola pro nepolepšitelné — Náruživost a životnost — Pásáček a jeho bujně stádo — »Jed« v rodině — Ze dvou třetin voda

V. Po práci zasloužená zábava 155

Zahálka, matka hříchu — O našich zábavách — Přestávka, která se vyplácí — Zlomené železniční osy — Zkouška nejvyššího zatížení — Prasata u koryta — Sedlo dne — Tajemství změny

VI. Tři živly (slunce — voda — vzduch) 169

Hnědí atleti jsou vždy nejhorší — Posviťme si na sluneční paprsky! — O slunečním úpalu a úžehu — Umělé světlo — »Ty zelené šaty si na sebe nevezmeš!« — Může být krátkozrakost získána? — Nachlad' se denně! — Poučení ze světové války — Elektrická rýma — Pohřeb a jeho následky — Člověk není ryba — Slunce - voda - vzduch

O HYGIENĚ

I. Pseudohygiena 189

Veliké heslo — Desinfikujte si ústa! — O strachu z bakterií — Protiklad: zmrzlina

II. Zdraví není náhoda 194

Šťastný ostrov — Četná rodina — Uypovězme boj jednotvárnosti

Rejstřík 199