

O B S A H

Předmluva k prvému vydání - - - - -	7
Předmluva k dvacátému vydání - - - - -	8
ČÁST PRVÁ — NAŠE OKOLÍ	
Kapitola I. ÚLOHA KŮŽE - - - - -	19
Úvod - - - - -	19
Kůže jako thermostat - - - - -	20
Kůže vyměšuje - - - - -	21
Kůže doplňuje srdce - - - - -	22
Kůže jako poplachová siréna - - - - -	22
Kůže a tuberkulóza - - - - -	22
Zpět k přírodě - - - - -	23
Kapitola II. OBLÉKÁNÍ - - - - -	24
Úvod - - - - -	24
Lehčí šaty - - - - -	24
Vzdušnější oděv - - - - -	25
Ostatní požadavky, týkající se oděvu - - - - -	25
Hygiena obuvi - - - - -	26
Kapitola III. BYDLENÍ - - - - -	27
Pohyb vzduchu - - - - -	27
Teplota - - - - -	28
Sucho - - - - -	28
Čistota - - - - -	29
Závěr - - - - -	29
Kapitola IV. ŽIVOT VE VOLNÉ PŘÍRODĚ - - - - -	30
Úvod - - - - -	30
Podnebí - - - - -	31
Spaní venku - - - - -	31

Spánek za chladného počasí	33
Zvláštní lůžka	33
Kapitola V. LÁZNĚ	34
Vzdušné a sluneční lázně	34
Sluneční lázně	34
Vodní a parní lázně	35
Lázně pro zvláštní účely	36

ČÁST DRUHÁ—NÁŠ VNITŘEK

Kapitola VI. JÍDLO PODLE CHUTI	39
Úvod	39
Co máme jíst	40
Návrat k ztracenému pudu výživy	41
Několik dokladů o pudu výživy	42
Samostatnost v rozhodování	43
Přednosti žvýkání	44
Přirozená dieta	44
Dieta čtyř skupin	46
Je třeba trochu výchovy	47
Dvě jiné přirozené potraviny	47
Ještě více rozmanitosti	48
O čem tu nemluvíme	49
Jídelní lístek deseti skupin	50
Kapitola VII. VĚDA O SPRÁVNÉM JÍDLE	52
Úvod	52
Kolik máme jíst	53
Vážíme málo	56
Složení potravy	56
Nerostné soli	58
Kyselinotvorná potrava proti zásadotvorné	60
Vitaminy	61
Nebezpečí syrové stravy	63
Koření	63
Strava struskovitá nebo tvrdá na zub	63
Různé sestavy jídel	64
Závěr	65
Kapitola VIII. DALŠÍ POZNATKY O DIETĚ	66
Pojídání masa	66
Zvyky a mravy	70

Počet denních jídel	71
Pití vody	71
Půst	72
Osobní sklony a nelibosti	73
„Zdravé potraviny“	73
Kapitola IX. JEDY	74
Jedovaté potraviny	74
Alkohol	75
Tabák	76
Kapitola X. ÚSTNÍ HYGIENA	78
Ústní nákaza	78
Dieta a zuby	79
Cvičení dásní	80
Čištění zubů	80
Závěr	81
Kapitola XI. HYGIENA TLUSTÉHO STŘEVA	81
Jedovaté vedlejší produkty	81
Vyměšování a vysoký věk	82
Častot stolice	82
Kapitola XII. NÁKAZY	84
Zárodky	84
Lékařské vyšetření a lékaři	85
Ofensiva	86
Nosiči zárodků	87
Ložisková infekce	88
Pohlavní nemoci	89
ČÁST TŘETÍ—NAŠE CHOVÁNÍ	
Kapitola XIII. HYGIENA PRÁCE	93
Vyrovnaná činnost	93
Jednotvárnost práce	94
Kapitola XIV. POHYB A REKREACE	96
Postoj	96
Sport	97
Prostná cvičení	98
Hluboké dýchání	99

Koničky a zábavy - - - - -	100
Duševní cviky - - - - -	101
Kapitola XV. UVOLNĚNÍ A SPÁNEK - - - - -	102
Odpočinek - - - - -	102
Spánek - - - - -	102
Postel - - - - -	103
Poloha při spánku - - - - -	104
Kapitola XVI. DUŠEVNÍ POHODA A KLID - - - - -	106
Úvod - - - - -	106
Starosti - - - - -	107
Kladný výhled - - - - -	109
Autosugesce - - - - -	111
ČÁST ČTVRTÁ — VŠEOBECNÁ HYGIENA	
Kapitola XVII. VŠEOBECNÁ A OSOBNÍ HYGIENA - - - - -	115
Pravidla osobní hygieny - - - - -	115
Jednota osobní hygieny - - - - -	116
Hledáme falešného činitele - - - - -	117
Překážky kladené osobní hygieně - - - - -	118
Cena hygieny - - - - -	118
Nemáme kdy - - - - -	119
Příliš obtížné - - - - -	120
Druhá přirozenost - - - - -	121
Kapitola XVIII. JINÉ OBORY HYGIENY - - - - -	122
Veřejné zdravotnictví - - - - -	122
Eugenika - - - - -	124
Kapitola XIX. MOŽNOSTI HYGIENY - - - - -	125
Zpráva o životní síle národa - - - - -	125
Zkušenosti Ústavu pro prodloužení lidského života - - - - -	126
Hygieny a civilisace - - - - -	129