

O B S A H.

	Str.
Předmluva	9
Kapitola I. Zdraví a zdatnost	11
Kapitola II. Jak si zachováme zdraví	14
Kapitola III. Jak přemoci nemoce	41
Kapitola IV. Divy lidského těla	78
Kapitola V. Obdivuhodné lešení lidského těla	85
Kapitola VI. Systém svalový	92
Kapitola VII. Mícha a systém nervový	108
Kapitola VIII. Ústrojí zaživací	127
Kapitola IX. Systém oběhu krve	136
Kapitola X. Ústrojí dýchací. Čištění těla	141
Kapitola XI. Ústrojí jednotlivých smyslů	151
Kapitola XII. Vývoj moderní vědy o stravě	159
Kapitola XIII. Důvody pro přírodní stravu	165
Kapitola XIV. Starý a nový způsob vypočítávání hodnoty pokrmů	176
Kapitola XV. Potřeba látek dusíkatých. Výstřelky v jídle	180
Kapitola XVI. Nerostné látky v potravě	195
Kapitola XVII. Vitamíny. Biologický rozbor stravy	205
Kapitola XVIII. Mléko, mléčné výrobky a vejce	218
Kapitola XIX. Přírodní potraviny a jejich vlastnosti	229
Kapitola XX. Jak a kdy jísti	254
Kapitola XXI. Hospodárnost ve stravě	279
Kapitola XXII. Přizpůsobení stravy různým podmínkám	291
Kapitola XXIII. Vaření a podávání jídel	307
Kapitola XXIV. Způsoby domácího uchovávání potravin	315

Popis mužského rozkládacího modelu.

II. Kostra.

1. Kost čelná.
2. Kost temenná.
3. Jařmový násadec kosti čelné.
4. Kost jařmová.
5. Kostní dutina oční.
6. Horní čelist.
7. Kost nosní.
8. Kostní dutina nosní.
9. Zuby.
10. Dolní čelist.
11. Pátý krční obratel.
12. Šestý krční obratel.
13. Sedmý krční obratel.
14. První hrudní obratel.
15. Rukověť hrudní kosti.
16. Těleso hrudní kosti.
17. Mečovitý násadec hrudní kosti.
18. Kost klíční.
19. Lopatka.
20. Krkavčí nos (hřeben) lopatky.
21. První žebro.
22. Druhé žebro.
23. Třetí žebro.
24. Čtvrté žebro.
25. Páté žebro.
26. Šesté žebro.
27. Sedmé žebro.
28. Osmé žebro.
29. Deváté žebro.
30. Desáté žebro.
31. Jedenácté žebro.
32. Dvanácté žebro.
33. Chrustavka žeberní.
34. Dvanáctý hrudní obratel.
35. První bederní obratel.
36. Druhý bederní obratel.
37. Třetí bederní obratel.
38. Čtvrtý bederní obratel.
39. Pátý bederní obratel.
40. Kost křížová či svatá.
41. Kost kyčelní.
42. Kost boční či nejmenovaná.
43. Kost stydká.
44. Kost sedací.
45. Vejčitý otvor.

Žebra pravá.

Žebra nepravá.

46. Kost ramenná.
47. Chocholík kosti ramenné.
48. Loket.
49. Kost vřetenní.
50. Kosti zápěstní.
51. Kosti zápřstné.
52. Clánky prstní.
53. Stehno.
54. Chocholík stehenní.
55. Jařmo stehenní.
56. Velký hrbol kosti stehenní.
57. Malý hrbol kosti stehenní.
58. Zevní hrbol stehenní.
59. Vnitřní hrbol stehenní.
60. Češka či čeečel.
61. Kost holenní.
62. Kost lýtková.
63. Vnitřní kotník.
64. Zevní kotník.
65. Kosti zanártní.
66. Kosti přednártní.
67. Clánky prstů nožních.

III. Krevní cévstvo, z části též čívy a svaly.

1. Levá komora srdeční.
2. Pravá komora srdeční.
3. Hrotek srdeční.
4. Cévy věnčité srdeční.
5. Pravá předsíň (ouško) srdeční.
6. Levá předsíň (ouško) srdeční.
7. Vzestupná část srdečnice.
8. Oblouk srdečnice.
9. Tepny plicní.
10. Žíly pravé plíce.
11. Horní žíla dutá či velká.
12. Pravá žíla nejmenovaná.
13. Levá žíla nejmenovaná.
14. Pravá podklíčková žíla.
15. Pravá tepna bezejmenná.
16. Levá společná tepna hrdelní.
17. Pravá společná tepna hrdelní.
18. Levá vnitřní hrdelnice (žíla hrdelní).
19. Pravá vnitřní hrdelnice.
20. Žláza štítná.
21. Zevní tepna čelistní.
22. Tepny čelní.

23. Čivý čelní.
24. Svěrač (sval) oční.
25. Svěrač (sval) ústní.
26. Větve zrakového čivu.
27. Čivní pletivo pravé paže.
28. Hrtan.
29. Čivní pletivo levé paže.
30. Svalstvo mezižeberní.
31. Dolní žíla dutá či velká.
32. Bránice.
33. Sestupná břišní srdečnice.
34. Pravá ledvina.
35. Levá ledvina.
36. Cévvstvo pravé ledviny.
37. Cévvstvo levé ledviny.
38. Pravý močovod.
39. Levý močovod.
40. Pravá tepna kyčelní.
41. Levá tepna kyčelní.
42. Pravá zevní tepna kyčelní.
43. Levá zevní tepna kyčelní.
44. Močový měchýř.
45. Pravý sval bederní.
46. Sval deltový.
47. Šlacha velkého svalu hrudního.
48. Sval dvojhlavý (pažní).
49. Tepna nadpažní (ramenní).
50. Tepna pažní.
51. Žíly pažní.
52. Žíla hlavová (vena cephalica).
53. Střední nerv pažní.
54. Tepna vřetení.
55. Sval předpažní.
56. Svrchní oblouk tepny dlaňové.
57. Pokožní nervy na pleci.
58. Pokožní nervy paže.
59. Žíla královská (vena basilica).
60. Pokožní nervy předpaží.
61. Velká žíla rúžová (vena saphena, v pravo sfíznutá, v levo celá).
62. Žíla stehenní.
63. Tepna stehenní.
64. Vaz tříselný (Poupartův).
65. Dlouhý přitahovač stehenní.
66. Sval sedací či hýždový.
67. Přímý sval stehenní.
68. Češka, čečel.
69. Holenní kost.
70. Svalstvo lýtkové.
71. Přední tepna holenní.
72. Hluboký nerv kosti lýtkové.
73. Vazivo zanártní.
74. Šlachy společného napínače prstů nohy.
75. Šlacha dlouhého napínače palce nohy.
76. Žíly přední strany stehna.
77. Žíly holenní.
78. Nerv rúžový.
79. Pokožní nervy holenní.
80. Pokožní nervy chodidla.

IV. Svaly zvnitřku.

1. Sval čelní.
 2. Svěrač víček.
 3. Sval skrāňový.
 4. Sval týlní.
 5. Zvýkač (masseter).
 6. Kývač.
 7. Vypuklý sval hlavový.
 8. Vypuklý sval krční.
 9. Zdvíhač plecní.
 10. Sval kuklovitý.
 11. Horní sval hřbetní.
 12. Dolní sval hřbetní.
 13. Sval deltový.
 14. Sval routovitý.
 15. Malý sval pažní kruhovitý.
 16. Velký sval pažní kruhovitý.
 17. Tříhlavý sval pažní.
 18. Široký sval zádoový.
 19. Dolní zadní sval pilovitý (mnohoklaný).
 20. Napínač na zadní straně předpaží.
 - a) Zevní sval loketní.
 - b) Společný napínač prstů.
 - c) Dlouhý zevní sval vřetení.
 21. Hřeben lopatky pánevní.
 22. Střední kost sedací.
 23. Velká kost sedací.
 24. Sval hruškovitý.
 25. Sval vnitřní pánevní.
 26. Čtyřhlavý sval stehenní.
 27. Zevní chocholík napínače holenního.
 28. Velký přitahovač stehna.
 29. Tenký sval stehenní.
 30. Dvojhlavý sval stehenní.
 31. Sval kožnatý.
 32. Sval šlachovitý.
 33. Dvojhlavý sval lýtkový.
 34. Drtič.
 35. Achillova šlacha.
 36. Zadní sval bérceový.
 37. Sval lýtkový.
 38. Dlouhý napínač prstů nohy.
 39. Dlouhý napínač palce nohy.
- #### V. Svaly zpředu a vnitřnosti.
1. Čepec lebeční.
 2. Sval čelní.
 3. Sval skrāňový.
 4. Svěrač oka.
 5. Zdvíhač chřípí a horního rtu.
 6. Vlastní zdvíhač rtu horního.
 7. Sval kosti jármové.
 8. Sval lícní.
 9. Sval trojhranný.
 10. Svěrač úst.
 11. Čtyřklanný sval dolního rtu.
 12. Sval zvýkací.

13. Velký podkožní sval krční.
14. Zdvíhač žeber (odříznut).
15. Sval kuklovitý.
16. Nejhlubší vrstva krčních svalů.
17. Sval hrudní kosti a štítné žlázy.
18. Sval hrudoklíčkového násadce bradavkového.
19. Klíční kost.
20. Velký hrudní sval.
21. Malý hrudní sval.
22. Sval dolní klíční kosti.
23. Sval mezižebří.
24. Zevní šikmý sval břišní, na levo odříznut.
25. Vnitřní šikmý sval břišní.
26. Bílá čára.
27. Pochva přímého svalu břišního.
28. Pupek.
29. Sval deltový.
30. Dvojhlavý sval pažní.
31. Šlacha dvojhlavého svalu pažního.
32. Tříhlavý sval pažní.
33. Pažní sval krkavcovitý.
34. Šlacha velkého hrudního svalu.
35. Sval vřetenní kosti pažní.
36. Schylovač zápěstí na straně vřetenní.
37. Povrchový schylovač prstu.
38. Dlouhý schylovač palce.
39. Vějířovitě rozšíření šlachy dlouhého svalu dlaňového.
40. Šlacha hlubokého ohybače prstů.
41. Bříškové svaly palce.
42. Bříškové svaly malíku.
43. Trojhranný sval hrudní kosti.
44. Bránice.
45. Příční sval břišní.
46. Ctverhranný sval bederní.
47. Vnitřní sval kosti kyčelní.
48. Velký sval bederní.
49. Poupartův vaz.
50. Sval hřebenitý.
51. Dlouhý přitahovač stehna.
52. Tenký sval.
53. Sedací sval.
54. Přímý chocholík napínače bércevého.
55. Vnitřní chocholík napínače bércevého.
56. Zevní chocholík napínače bércevého.
57. Společná šlacha napínače bércevého.
58. Napínač širokého vaziva stehenního.
59. Česka.
60. Českový vaz.
61. Holenní kost.
62. Podvojný sval lýtkový.
63. Sval vazovitý.
64. Přední sval holenní.
65. Dlouhý napínač palce nohy.
66. Dlouhý společný napínač prstů nohy.
67. Křížové vazivo.
68. Šlacha společného napínače prstů nohy.
69. Srdečnice (aorta).
70. Sympatický nerv.
71. Nervstvo a cévstvo mezižebří.
72. Hrtan.
73. Štítná žláza.
74. Průdušnice.
75. Horní žíla dutá.
76. Pravá plíce.
77. Levá plíce.
78. Rozvětvení cév v plicích.
79. Rozvětvení průdušek.
80. Levá komora srdeční.
81. Pravá komora srdeční.
82. Pravá předšíň srdeční (úško).
83. Tepna plicní.
84. Dolní žíla dutá.
85. Pravý lalok jater.
86. Levý lalok jater.
87. Žlučový měchýř.
88. Průřez jater.
89. Jícen.
90. Žaludek.
91. Vnitřek žaludku.
92. Slezina.
93. Slinivka břišní.
94. Dvanácterník.
95. Zákruty tenkého střeva.
96. Slepé střevo a červ.
97. Vzestupná část tračníku.
98. Příčná část tračníku.
99. Sestupná část tračníku.
100. Esovitý zákrut (sigmoideum).
101. Konečník.
102. Močový měchýř.
103. Vnitřek močového měchýře.
104. Pravá ledvina.
105. Cévy pravé ledviny.
106. Levá ledvina.
107. Pyramidy ledvinové.
108. Močojem (pánev ledviny).
109. Levý močovod.
110. Pravý močovod.

