

OBSAH

I. O ušlechtilosti a kazech lidského ducha a jeho poznávání

Poznej sebe sama	12
O stresti, psychopadech a flustraci	14
Extraverti a introverti	16
Doplnil to Eysenck	19
Nejnovější studie o hysterii	22
Nejste náhodou infantilní?	26
Nebojme se emocí	29
Radost, radost...	35
Sexualita, erotika a láska	38
Chvála humoru	48
Meze odvahy	50
O agresivitě	52
Všichni jsme navlečení na ose času	55
O bludech a blouznivcích	60
Jedinec a skupina	63
Člověk a společnost	67

II. O pijácích, truňku a jeho úskalích

Démon alkohol	70
Udělal si náladu	73
Je pivo opiát?	76

III. O stresu jako hrozbě naší doby

Stres – dar i trest náš vezdejší	78
Profesor H. H. B. Selye za to může	82
Duševní stres	84
Život, stres, nemoc a podnikatelé	87

IV. O kouření a cestě k nápravě

Historie kouření	92
Historie kouření v Rakousku a Čechách	95

Proč lidé kouří? - - - - -	98
Ženské kouření - - - - -	102
ABCD o kouření - - - - -	104
Kouření a emoce - - - - -	107
Kouření a ekonomika - - - - -	110
Nekuř! Je to zbytečné, civilizace kouří za tebe - - - - -	112
Z kuřáka - nekuřák - - - - -	115
Jak přestat kouřit - - - - -	118
Co říci závěrem těm, kteří vydrželi až do konce? - - - - -	120
...a co dát si saunu? - - - - -	122
Kdy internista nedoporučuje saunu - - - - -	124

V. O lidské kráse, štíhlé linii a obezitě

Spor o lidskou krásu - - - - -	128
Já že jsem také obézní? - - - - -	131
Výlet do světa zvířat - - - - -	135
Jak vzniká obezita? - - - - -	137
Co nám škodí a prospívá na talíři - - - - -	140
Obezita jako nedobytná pevnost - - - - -	143
Tolik povyku pro trochu špeku? - - - - -	145
Cíl je blízko nás! Nevzdávejte to! - - - - -	148
Povídání o středověku, půstu, hladovce a dietologii - - - - -	150
Jídlo a emoce - - - - -	155
Moudrost poustevníka Tatoucha - - - - -	159
Óda na pohyb - - - - -	164
Něco o lécích, drogách a šňěrování žaludku - - - - -	166
Hubnutí a termodynamika - - - - -	168
Znovu o riziku hladovky, chvála pohybu - - - - -	172
Svaly jako spalovací motor - - - - -	174
I nemocní mohou trénovat - - - - -	177
Ještě několik vět o duchovnu a kilojoulech - - - - -	180
A několik receptů pro štíhlou linii - - - - -	180

VI. Turistický průvodce s výhledy do jihočeské historie

Úvod do turistiky - - - - -	184
O devátém a desátém divu světa - - - - -	186
Kde se pivo vaří - - - - -	192
O řemeslech opovrhovaných a přesto výnosných - - - - -	194
O svatbě pana Viléma z Rožmberka - - - - -	197
O duševním zdraví i chorobě v různých dobách - - - - -	200
Léčení ve starých dobách - - - - -	213

Několik praktických poznámek k užívání turistického průvodce --	210
Českobudějovicko -----	211
Českokrumlovsko -----	219
Táborsko --.------	222
Písecko -----	228
Strakonicko a Prachaticko -----	230
Jindřichohradecko a Třeboňsko -----	233
Pelhřimovsko -----	238