

OBSAH.

<i>I. Jak souvisí krevní žlázy se stárnutím</i>	— —	5
1. Předčasné stárnutí způsobené změnami žláz krevních: žlázy štítné, pohlavních žláz atd.	— — —	5
2. Vliv krevních žláz na náš zevnějšek a na výměnu látek	— — — — — — — — —	9
3. Vliv krevních žláz na chráněnost (immunitu) proti nakažlivinám a otravám	— — — — —	14
4. Působení krevních žláz na soustavu nervovou, duševní vlastnosti a povahu	— — — — —	20
5. Význam krevních žláz pro dědičnost a dlouhý věk		29
 <i>II. Stárnutí</i>	— — — — — — — —	33
1. Příčiny stárnutí	— — — — — — — —	33
2. Všeobecné úvahy o tom, jak lze stárnutí zabrániti a jak lze je léčiti	— — — — — — —	39
 <i>III. Jak se tělo zbavuje jedů a jak můžeme podporovati tuto snahu</i>	— — — — — — —	47
1. Všeobecné úvahy o zničení a vylučování jedovatých látek	— — — — — — —	47

2. Jak ničí jedy štítná žláza a přídatná žláza štítná (epitheliální tělísko) — — — — —	49
3. Zdravotní předpisy, jimiž podporujeme činnost štítné žlázy — — — — —	50
4. Jak nás játra zbavují jedů — — — — —	52
5. Hygiena jater — — — — —	53
6. Činnost nadledvinek — — — — —	55
7. Jak uchráníme nadledvinky škody. Příčina a léčení zkornatění tepen — — — — —	56
8. Vylučování škodlivin střevem — — — — —	59
9. Příčina a léčení chronické zácpy — — — — —	61
10. Hygiena střeva — — — — —	63
11. Několik poznámek o příčině zánětu slepého střeva a ochraně před ním — — — — —	66
12. Vylučování jedů ledvinami — — — — —	69
13. Příčiny ledvinových chorob a ochrana před nimi — — — — —	70
14. Vylučování škodlivých látek kůží — — — — —	73
<i>IV. Hygiena kůže a ledvin</i> — — — — —	75
1. Všeobecné poznámky o hygieně kůže — — — — —	75
2. Rozumný oděv — — — — —	76
3. Lázně — — — — —	80
4. Pocení — — — — —	83
5. Několik poznámek o studených nohách a návod, jak lze tomuto zlu zabrániti — — — — —	85
<i>V. Světlo, vzduch a pohyb</i> — — — — —	88
1. Cvičení tělesná a sport — — — — —	88
2. Léčivé účinky slunečního světla — — — — —	91
3. Pobyt na čerstvém vzduchu. Dechový tělocvik — — — — —	93
4. Jak jest škodlivé prodlévání v uzavřených místnostech — — — — —	97
5. Hygienické a nehygienické topení — — — — —	98

<i>VI. Hygiena potravy</i>	—	—	—	—	—	—	—	101
1. Všeobecné poznámky o hygieně potravy	—	—						101
2. Živočišná potrava	—	—	—	—	—	—	—	108
3. Uhlohydráty a tuky. Přednosti zeleniny a ovoce								112
4. Škody způsobené hojným požíváním masa	—							117
5. Výhody hojného požívání mléka	—	—	—					119
6. Přednosti a nevýhody přísně vegetariánské stravy								123
7. Hygiena jídla. Povzbuzení chuti. Žvýkání	—	—						125
8. Výhody a nevýhody alkoholu	—	—	—	—				129
9. Příčiny alkoholismu a boj proti němu	—	—						134
10. Ostatní dráždidla: káva, čaj, kakao, tabák	—							136
 <i>VII. Spánek</i>	—	—	—	—	—	—	—	 139
1. Podstata spánku a jeho úkol zbaviti tělo jedů	—							139
2. Příčiny ospalosti a nespavosti	—	—	—	—				140
3. Hygiena spánku	—	—	—	—	—	—	—	142
4. Rozumné léčení ospalosti a nespavosti	—	—						145
 <i>VIII. Pohlavní život</i>	—	—	—	—	—	—	—	 148
1. Působení pohlavních žláz na životní sílu a dlouhý věk	—	—	—	—	—	—	—	148
2. Hygiena pohlavních žláz. Nebezpečí přílišné pohlavní činnosti a úplného potlačení pohlavního pudu	—	—	—	—	—	—	—	153
3. Přednosti manželského života	—	—	—	—				156
 <i>IX. Hygiena citu</i>	—	—	—	—	—	—	—	 158
1. Stárnutí — následkem pohnutí mysli	—	—	—					158
2. Několik poznámek, jak lze rozrušení, žalu a starostem předejiti a jak je léčiti	—	—	—	—				161
3. Hygienický význam nábožnosti	—	—	—	—				167

Dodatek:

1. Nemoc jest svépomocí přírody	—	—	—	—	168
2. Hygienické rady pro duševní pracovníky	—				170
<i>X. Speciální léčení stáří</i>	—	—	—	—	173
1. Léčení stárnutí léky	—	—	—	—	173
2. Ochrana před stárnutím a léčba jeho ústrojnými přípravky	—	—	—	—	176
3. Zvířecí krev jest potravinou obsahující železo a zároveň ústrojným lékem	—	—	—	—	180
4. Několik pokynů o mladistvém vzezření	—	—			183
<i>XI. Poznání prvních příznaků zkornatění tepen a jejich ochranné léčení</i>	—	—	—	—	187
<i>XII. Jak zabráníme při zkornatění tepen náhlé a předčasné smrti</i>	—	—	—	—	190
<i>XIII. Zlepšení srdeční činnosti některými potravinami</i>	—	—	—	—	193
<i>XIV. Kosmetické pokyny k dosažení mladistvého vzezření</i>	—	—	—	—	197
<i>XV. Jak zabráníme vzniku visutého a tučného břicha a jak jej léčíme</i>	—	—	—	—	200
<i>XVI. Dvanáct přikázání k dosažení dlouhého života</i>	—	—	—	—	202