

SLOVO ÚVODEM	5
PROČ SE SAUNOVAT	9
Vzpomínka na fylogenetické teplo	10
Únosné prostředí saunové lázně	11
Pár slov o teple	11
Transport tepla	11
Přirozená média pro transport tepla	13
Ostatní druhy médií	14
Přirozené fyzikální faktory saunové lázně	15
Fyzikální faktory dalších prostor sauny	22
Rozhodující jsou zdravotní důvody	23
Vnější zdraví škodlivé faktory a okolnosti života	23
Funkční změny zdravotního stavu	24
Využití saunové lázně	25
Indikace saunování	26
Kontraindikace saunování	26
Chronická systémová onemocnění a saunování	27
Léky při saunování	32
Výchovné důvody	34
Účinná sebeobrana vůči faktorům saunové lázně	35
Obrana vůči horku	35
O teplotě lidského organismu	36
Mechanismy k udržování normální tělesné teploty	39
Očekávané fyziologické reakce v saunové lázni	42
Útok horka a obrana organismu	42
Příprava na duel	43
Co se děje v horku sauny	43
Chlad působí kontrastně	47
Déletrvajících změny po saunování	49
JAK SE SAUNOVAT	51
Než se začneme skutečně saunovat	52
Zásady správného saunování	52
Co patří k osobní přípravě	56
Připravme si lahodnou lázeň	58
Nuže, pojďme se saunovat	62
Čtyři fáze jednoho běhu saunování	62
Časové limity	76
Vhodné doplňky saunování	78
ZÁVĚR	87
POSTUP SAUNOVÁNÍ	89
SLOVNÍČEK CIZOJAZYČNÝCH VÝRAZŮ	93
SLOVO O AUTOROVÍ	97
POUŽITÁ LITERATURA	99
BAREVNÁ PŘÍLOHA	101