

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	13
1.1. Γενικές έννοιες της υγείας: υπέρ και κατά	13
1.2. Προσαρμογή και ομοιόσταση	21
1.3. Η ουσία της υγείας από οντογενετική άποψη	24
2. ΑΡΧΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	33
3. ΕΠΩΦΕΛΕΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	43
4. ΥΠΕΡΘΕΡΜΙΑ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ	61
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	77
ΒΑΣΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	87

CONTENTS

INTRODUCTION	11
1. INTRODUCTION TO THE METHODOLOGICAL PROBLEMS OF HEALTH	13
1.1. <i>General concepts of health: pro et contra</i>	13
1.2. <i>Adaptation and homeostasis</i>	21
1.3. <i>The substance of health from ontogenetic position</i>	24
2. PRINCIPLES OF IMPROVEMENT OF INDIVIDUAL HEALTH	33
3. ADVANTAGEOUS EFFECTS OF MUSCULAR ACTIVITY	43
4. HYPERTHERMIA AND AN INCREASE OF ORGANISM STABILITY ...	61
CONCLUSION	83
BASIC BIBLIOGRAPHY	87