

TURINYS

PRATARMĖ / 15

1. SVEIKATA – NEIKAINOJAMAS TURTAS / 17

Pirmas žvilgsnis į save / 19

Imuninė sistema / 19

Galvos svaigimas / 22

Skauda galvą dėl įtampos, skysčių trūkumo? / 22

Kas toji migrena / 23

Sutrikusi medžiagų apykaita / 25

Kojų tinimas / 25

Varikozė / 26

Kas yra mėšlungis / 27

Kraujotakos sutrikimų požymis – sąlančios
rankos ir kojos / 28

Kodėl jaučiatės pavargę / 30

Esate mieguisti? / 31

Anemija / 32

Infarktas / 34

Taisyklingas kvėpavimas / 37

Kaip gydyti hipertenziją? / 37

Kuo naudingas pėdų masažas? / 39

Trombozė. Tai rimta / 40

Juokas ir sveikata / 41

Kada pozityvus mąstymas tikrai veikia / 44

Nepasiduokite blogoms emocijoms / 44

Vėl ta nemiga! / 44

Sumažėjusio skrandžio sulčių rūgštingumo požymiai / 46

Gastritas / 46

Padidėjusio skrandžio sulčių rūgštingumo požymiai / 47

Dvylikapirštės žarnos opaligės požymiai / 48

Skrandžio opos požymiai / 48

Ką valgyti sergant skrandžio ir dvylikapirštės
žarnos opalige? / 49

Ką vargina skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos? / 49

Kai nelaiko nervai / 51
Ar sveika nešioti daugybę žiedų / 51
Kai varva nosis / 51
Sinusitas / 52
Akių ligos / 54
 Katarakta / 55
 Glaukoma / 55
 Amžinė geltonosios dėmės degeneracija / 56
Podagra – karalių liga? / 56
Diabetas / 58
Atsisėsti ir atsistoti reikia mokėti / 60
Suskaudo sąnari? / 60
Sergate reumatu? / 60
Artritas / 63
Ir cigaretė gali būti neskani / 65
Tuberkuliozė / 65
Išsėtinė sklerozė / 66
Alzheimerio liga / 67
Parkinsono liga / 68
Krono liga / 70
Rotavirusinė infekcija / 70
Pėdų odos grybelis / 72
Votys. Kaip jos atsiranda? / 73
Žvynelinė / 73
Kairiarankystė / 73
Naudingos smulkmenos / 75
 Kas gresia jaunoms merginoms / 75
 Kaip sumažinti riziką susirgti / 75
 Kaip naudoti kompresus / 75
 Ko turėtų bijoti moterys / 75
 Spygliuočių miškas vasarą / 76
Pasitikrinkite patys / 76
 Ką turėtų galėti žmogus,
 sulaukęs 20–40 metų / 76

būdamas 40–60 metų / 76
vyresnis nei 60 metų / 77
Keli patarimai, kaip išsaugoti sveikatą / 77

2. GYDO GAMTA / 79

Skani, kvapi ir gydo. Kas? / 81
Arbatų ruošimas / 81
Kaip pagaminti užpilą / 81
Kaip paruošti nuovirą / 81
Tinktūros ruošimas / 82
Karštasis kompresas / 82
Kuo naudingos kvapiosios medžiagos / 82
Jaunystės eliksyras / 83
Vitamingas gėrimas / 84
Vaistai nuo sklerozės / 84
Vaistažolių mišinys nuo kepenų cirozės / 86
Kai pavargsta širdis / 87
Kraujagyslių valymas / 88
Organizmo valymas / 90
Kaip gydyti kvėpavimo organus / 90
Kuo vaikai gali apsinuodyti gamtoje / 92
Vairavimas ir vaistai / 94
Kas gydo žaizdas / 95
Kaip padėti silpnam ligoniui / 95
Kuo naudingas ajeras / 95
Kepenų ir tulžies pūslės ligos / 95
Pagalba užkietėjus viduriams / 96
Šlapimo nelaikymas po insulto / 96
Vaikas naktį nelaiko šlapimo / 96
Kaip atsikratyti akmenų / 97
Kaip sumažinti svorį? / 98
Pagalba rūkaliams / 99
Naudingos smulkmenos / 100

3. MAISTAS KAIP VAISTAS / 107

- Šis tas apie valgymą / 109
 - Tinkama mityba – sveikatos pagrindas / 109
 - Kaip maitintis senyviems žmonėms / 110
 - Ką valgyti sunkiai dirbantiems / 110
- Kodėl reikia gerti ir kiek / 110
- Vanduo – kūno sargas / 111
 - Vanduo gerina nuotaiką / 112
- Paprastos taisyklės, kaip išsaugoti sveikatą / 112
- Liesi gyvena ilgiau / 114
 - Antsvorio padariniai / 117
 - Kaip apgauti gurgiantį pilvą / 118
- Jogurtą pasigaminkite patys / 119
- Kokios sultys vertingiausios / 119
- Kaip gerti alkoholi / 120
 - Alus / 120
 - Kaštonų vaisių alus / 121
- Kava / 121
- Ar sveika gerti kakavą / 122
- Beržo ir klevo sula / 122
 - Sulos konservavimas / 122
 - Sulos gėrimas / 122
 - Sulos gira / 123
- Druskos / 123
- Esminė dietinė gudrybė / 123
- Agurkai / 124
- Grybai / 124
 - Patarimai grybautojams / 125
- Rauginti kopūstai / 126
- Aliejus / 126
 - Aliejaus čiulpimas / 126
- Šaltalankis / 127
 - Šaltalankių aliejus / 127
 - Šaltalankių uogienė / 127
- Ridikėlių lapai irgi valgomi / 128

Raktažolė – ir vaistas, ir maistas / 128	
Raktažolių salotos / 129	
Prieskoninės daržovės ir sveikata / 129	
Juodieji pipirai / 129	
Žalieji pipirai / 129	
Cinamonas / 130	
Kardamonai / 130	
Kalendros / 131	
Aitriosios paprikos / 131	
Kvapieji mairūnai / 131	
Imbieras / 131	
Ciberžolė / 132	
Šafranas / 132	
Kvapieji bazilikai / 132	
Prieskonių gydymosi savybės / 133	
Česnakas / 134	
Česnako tyrelė / 134	
Česnako antpilas / 134	
Česnako tepalas / 134	
Vitamininis sumuštinis / 135	
Burokėliai / 136	
Cukinija / 136	
Cukinių ir kaukazinių slyvaičių uogienė / 136	
Cukinių mišrainė / 137	
Cukinių apkepas su pievagrybiais / 137	
Cukinių su svarainių sirupu / 138	
Krienai / 138	
Pastarnokai / 139	
Pastarnokų maltiniai / 139	
Dilgėlės / 140	
Dilgėlių sūdymas / 141	
Dilgėlių rauginimas / 142	
Dilgėlių kukuliai / 142	
Gyslotis / 142	
Gysločių sriuba / 142	

Baklažanai / 143
Kepti baklažanai / 144
Ko galima neriboti / 144
Obuolių šarlotė / 144
Greitas obuolių pyragas / 145
Morkos / 145
Morkų kava / 146
Kiaulpienė / 146
Kiaulpienių kava / 146
Kiaulpienių uogienė / 147
Aravos kava / 148
Ažuolas / 148
Ažuolo gilių kava / 148
Bulvės / 149
Žliūgės / 149
Antpilas, šalinantis toksines medžiagas / 150
Svogūnai / 150
Svogūnų sriuba / 151
Citrina / 151
Paprikos / 152
Salierai / 152
Bruknės / 153
Bruknės su morkomis / 153
Spanguolės / 154
Raugintos spanguolės / 154
Paprastasis agrastas / 155
Agrastai su vyšnių lapais / 155
Juodieji serbentai / 156
Paprastasis šermukšnis / 156
Šermukšnių uogienė / 157
Paprastasis putinas / 157
Tonizuojanti arbata / 157
Miškinis erškėtis / 158
Erškėtuogių uogienė / 158
Naudingos smulkmenos / 158

Varškė pusryčiams / 158
Varškės apkepas / 158
Kepenėlės / 159
Su daržovėmis troškintos kepenys / 160
Vištų kepenėlės su morkomis ir svogūnais / 160
Kuo pavojingi rabarbarai ir rūgštynės / 161
Šis tas apie padažus / 161
Duonos padažas / 161
Pikantiškas padažas / 162
Kruopos / 162
Grikių / 162
Avižų kruopos / 162
Ryžiai / 162
Soros / 163
Lęšiai / 163
Sojos / 163
Sojos pienas / 163
Silkių maltiniai / 164
Pavyzdinis mokslininkų patvirtintas paros maisto davinys / 164
Botulizmas. Kas tai? / 165
Genetiškai modifikuoti organizmai / 166
Kalcis ir vitaminas D / 167
Ar mokate virti burokėlių sriubą? / 167
4. ĮSPĖJAMIEJI VĖŽIO POŽYMIAI / 169
Vėžys – dar ne pasaulio pabaiga / 171
Gimdos kaklelio vėžys / 172
Krūties vėžys / 173
Kiaušidžių vėžys / 173
Gimdos vėžys / 174
Plaučių vėžys / 175
Storosios žarnos vėžys / 175
Plonosios žarnos vėžys / 175
Skrandžio vėžys / 176

Gerklų vėžys / 177
Kraujo vėžys / 178
Prostatos vėžys / 179
Melanoma / 180
Kaip nesusirgti vėžiu / 181
Stebukladarė miškinė sidabražolė / 185

5. TAI ŽINOTINA KIEKVIENAM / 187
- Liemens apimties normos / 189
 - Kūno masės indekso normos / 189
 - Vitaminai / 189
 - Ką svarbu žinoti apie mikroelementus / 191
 - Perdozavimo padariniai / 193
 - Kiek ir kokių vitaminų ir mineralų reikia organizmui per parą / 195
 - Pagrindinės žinios apie vaistus / 195
 - Kaip vartoti vaistažolių preparatus / 199
 - Ką apie vaistų vartojimą mano tradicinė medicina / 199
 - Kaip vartoti antibiotikus / 199
 - Homeopatija / 200
 - Kaip vartoti homeopatinčius vaistus? / 200
 - Homeopatinių vaistų dozavimas suaugusiems / 201
 - Vaistų skyrimas mažiems vaikams / 201
 - Maisto papildai / 202
 - Ar mažinti temperatūrą / 203
 - Kraujo tyrimas / 203
 - Lipidograma (cholesterolis) / 206
 - Dieta cholesterolio kiekiui reguliuoti / 208
 - Cholesterolio kiekio kraujyje normos / 209
 - Cukraus (gliukozės) kiekis kraujyje / 209
 - Šlapimo tyrimas / 210

6. KAD KŪNAS SPINDULIUOTŲ LAIMĘ / 213
- Kaip atrodyti lieknesnei / 215
 - Kas išduoda moters amžių / 215

Veido odos tipai / 215
Veido odos priežiūra / 216
Penkios gamtos dovanos grožiui / 218
Greitam makiažui būtinos priemonės / 222
Dantys / 224
Pasmakrė / 225
Kakta / 225
Akys / 226
Antakiai / 227
Akiniai / 227
Lūpos / 228
Ūsiukai / 228
Rankos / 229
Plaukai / 230
Penkios paprastos priemonės plaukams pagražinti / 233
Kojos / 234
Keletas paprasčiausių priemonių, padėsiančių atsikratyti celiulito / 237

7. KAŽINOSI, ANT PEČIŲ NENEŠIOSI / 239

Grindys / 241
Durys / 242
Virtuvė / 243
Laidynė / 244
Kokius tapetus rinktis / 245
Nutekamasis vamzdis / 245
Stiklai / 246
Indai / 247
Avalynė / 248
Batų dydžiai / 248
Drabužiai / 249
Marškinių dydžiai / 250
Mokėkite tiksliai matuoti / 250
Moteriškų drabužių dydžiai / 251
Vyriškų kostiumų dydžiai / 251

Kaip surišti kaklaraiščio mazgą /	252
Kaip patiems užsirišti peteliškę /	252
Ar mokate užsirišti kaklaskarę /	254
Skalbiniai /	254
Kova su vabzdžiais ir graužikais /	255
Uodai /	255
Kandys /	257
Skruzdėlės /	257
Musės /	258
Bitės, vapsvos /	259
Širšės /	259
Blusos /	260
Tarakonai /	260
Pelės /	261
Erkės /	262
Laimo liga /	262
Erkinis encefalitas /	262
Ką daryti ištraukus erkę? /	263
Gydomosios vonios /	263

LITERATŪRA / 269