

TURINYS

ĮŽANGA 8

PIRMA DALIS 11

1. VĖŽYS - TAI LIGA, SU KURIA REIKIA KOVOTI KASDIEN 13
2. VĖŽYS... LĄSTELIŲ APLINKOS KLAUSIMAS 27
3. NUTUKIMAS - DIDŽIULĖ PROBLEMA 37
4. MITYBA-VĖŽIO PREVENCIJOS ŠERDIS 47

ANTRA DALIS 57

5. JŪROS DUMBLIAI, KAD VĖŽYS ŽŪTŲ DAINUOJANT SIRENOMS 59
6. GRYBŲ MAGIJA 67
7. LINŲ SĖMENYS - GERESNĖS APSAUGOS NUO VĖŽIO SUKŪRIMUI 77
8. PRIESKONIAI IR KVAPIOSIOS MEDŽIAGOS SUTEIKIA SKONĮ IR APSAUGĄ NUO VĖŽIO 83
9. PROBIOTIKAI-BAKTERIJOS, KURIOS NORI MUMS GERO 91
10. AR ŽINOTE, KAD REIKIA VALGYTI KOPŪSTUS? 100
11. ČESNAKŲ ŠEIMA - VĖŽIO ATGRASYMUI 102
12. SOJA - NEPRILYGSTAMAS PRIEŠVĖŽINIŲ FITOESTROGENŲ ŠALTINIS 104
13. POMIDORAS IR PROSTATOS VĖŽYS: PASLAPTIS SLYPI PADAŽE! 106
14. UOGOS-DIDIEJI VĖŽIO PRIEŠAI 108
15. CITRUSINIAI VAISIAI REIŠKIA DAUG DAUGIAU NEI VITAMINUS! 110
16. ŽALIOJI ARBATA SLOPINA VĖŽĮ 112
17. RAUDONASIS VYNAS - KASDIENIS MATŪZALIO GĖRIMAS? 114
18. ŠOKOLADAS: PREVENCIJOS DERINIMAS SU AISTRA 116