

# Turinys

Autores žodis .....	10
Kodėl parašiau šią knygą .....	12
<b>Natūrali higiena .....</b>	<b>20</b>
Natūralios higienos principai .....	23
Nauja sveikatos strategija .....	28
<b>Niši sveikatos sistema ir šiuolaikinė medicina .....</b>	<b>30</b>
Kaip buvo kuriama Niši sveikatos sistema .....	31
Gydamosios gamtos jėgos .....	42
Kas yra gera sveikata? .....	43
Kas yra liga? .....	44
Toksinais mūsų kraujyje - visų ligų pradžia .....	45
Kodėl prastai asimiliuojami į organizmą patenkantys produktai?.....	46
Toksinių keliamas pavojus .....	47
Naujas požiūris į kraujotaką .....	49
Kaip užtikrinti geriausią kapiliarų membranų pralaidumą .....	54
Kaip užtikrinti visavertį kvėpavimą .....	55
Glomusas .....	56
Trumpai apie kraujospūdį .....	58

Širdies vaidmuo ir funkcijos . . . . .	60	Du žmogaus organizmo vandens telkiniai . . . . .	111
Kairiojo širdies skilvelio reikšmė . . . . .	62	Mūsų organizmo laboratorija . . . . .	112
Širdies ligos: ar galima jų išvengti? . . . . .	63	Šlapimo rūgštis - rimtas sveikatos priešas . . . . .	119
Pagrindiniai sveikatos veiksniai . . . . .	64	Enzimai - gyvybės kūrėjai . . . . .	120
Kaip užtikrinti prieštaringų jėgų pusiausvyrą organizme . . . . .	65	Enzimų trūkumas - grėsmė sveikatai . . . . .	122
Oda ir sveikata . . . . .	66		
Dietologijos naujovės . . . . .	67	<b>Maistas . . . . .</b>	<b>124</b>
Apie galūnių būklę . . . . .	68	Daug gyvybinės energijos turinčio maisto vartojimas . . . . .	126
Apie sveikos psichikos sukūrimą . . . . .	69	Žaliavalgystė . . . . .	128
<b>Šešios sveikatos taisyklės . . . . .</b>	<b>70</b>	Keli žodžiai apie virtą maistą . . . . .	131
Pirma sveikatos taisyklė - kieta lygi lova . . . . .	70	Baltymų vaidmuo organizme . . . . .	137
Antra sveikatos taisyklė - kieta pagalvė . . . . .	76	Ką būtina žinoti apie mėsą . . . . .	141
Trečia sveikatos taisyklė - pratimas „Auksinė žuvelė“ . . . . .	79	Ką būtina žinoti apie duoną . . . . .	145
Ketvirta sveikatos taisyklė - pratimas kapiliarams . . . . .	85	Ką reikia žinoti apie kiaušinius . . . . .	146
Penkta sveikatos taisyklė - pėdų ir delnų suglaudimo pratimas . . . . .	86	Ką būtina žinoti apie pieną . . . . .	146
Šešta sveikatos taisyklė - pratimas nugarai ir pilvui . . . . .	91	Ką būtina žinoti apie grūdus . . . . .	148
<b>Mityba . . . . .</b>	<b>100</b>	Ką būtina žinoti apie vaisius . . . . .	150
Kas sudaro mūsų maistą? . . . . .	103	Ką būtina žinoti apie daržoves . . . . .	153
J ką reikia atsižvelgti aprūpinant organizmą maistu? . . . . .	104	Ką būtina žinoti apie prieskoninius augalus . . . . .	155
Rūgščių ir šarmų pusiausvyros reikšmė sveikatai . . . . .	104	Ką būtina žinoti apie riebalus . . . . .	156
Oro ir šviesos reikšmė . . . . .	107	Maisto komponentų savybių išmanymas . . . . .	156
Vanduo - gyvybė . . . . .	108	Natūralių (fiziologinių) organizmo ciklų laikymasis . . . . .	160
Vandens įtaka medžiagų apykaitai . . . . .	110	Sveiko maisto produktų derinimo principai . . . . .	162
Gerti reikia protingai . . . . .	110	Badavimas - ypatingas gydymo būdas . . . . .	169
		Kaip sudaryti valgiaraštį . . . . .	170
		Kaip pradėti natūraliai, sveikai maitintis . . . . .	177
		Pertvarkos sunkumai . . . . .	178

**Valymas . . . . . 180**

Sveikatos užkariavimo praktika . . . . . 180  
Žarnyno valymas . . . . . 181  
Kepenų valymas . . . . . 185  
Druskų sankaupų valymas . . . . . 186  
Inkstų valymas . . . . . 188  
Limfos valymas . . . . . 189  
Kraujagyslių valymas . . . . . 190  
Odos valymas . . . . . 192

**Gydymas . . . . . 194**

Kaip nugalėti ligas . . . . . 195  
Kaip šalinti iš organizmo toksinus ir neleisti jiems kauptis . . . . . 201  
Vidurių užkietėjimo profilaktika . . . . . 203  
Vėžio gydymo metodika pagal Niši sveikatos sistemą . . . . . 205  
Gydymas apsinuoginant . . . . . 213  
Kontrastinės vandens procedūros . . . . . 216  
Išgijimo nuo vėžio pagal Niši sveikatos sistemą atvejai . . . . . 217  
Vėžio profilaktika . . . . . 225  
Imuniteto stiprinimas . . . . . 226  
Imuninę sistemą stiprinantis maistas . . . . . 229  
Imuninę sistemą silpninantys produktai . . . . . 231  
Įvairių produktų vartojimo taisyklės . . . . . 231  
Persivalgymo priežastys . . . . . 233  
Mitybos rekomendacijos . . . . . 235

Receptai alergijos (diatezės) gydymui . . . . . 241  
Astmos gydymo receptai . . . . . 241  
Odos susirgimų gydymo receptai . . . . . 242  
Receptai egzemos gydymui . . . . . 247  
Neurodermito ir dermatito gydymo receptai . . . . . 249

**Psichika ir sveikata . . . . . 2,50**

Sveikatos požymiai . . . . . 250  
Psichikos grūdinimas . . . . . 252  
Dvasinės žmogaus jėgos . . . . . 253  
Dvasingumo saviugda . . . . . 265

**Vietoj apibendrinimo . . . . . 270**

**Priedai . . . . . 274**

Pagrindiniai maistiniai vitaminų šaltiniai . . . . . 274  
Pagrindiniai maistiniai būtiniausių mikroelementų šaltiniai . . . . . 281  
Formuojamoji dieta . . . . . 285  
Gydomoji, arba valomoji dieta . . . . . 287  
Valgiaraštis apkūniems . . . . . 288  
Naudingi patarimai . . . . . 288  
Receptai . . . . . 290  
    Maisto produktų deriniai . . . . . 299