

TURINYS

Autorės žodis.....	13
SVEIKATA - GAMTOS DOVANA.....	15
KOKS GYVENIMO BŪDAS YRA NORMALUS.....	20
Kaip elgtis, kai užklumpa rimta chroniška liga.....	21
NATŪRALIOJI HIGIENA IR VAISTAŽOLĖS.....	22
MOKSLAS APIE SVEIKATĄ.....	23
Ar tikrai yra toks mokslas.....	23
SVEIKATA - GYVENIMO MENAS.....	27
GYVYBĖS IR SVEIKATOS PASLAPTYS. SVEIKATA IR EKOLOGIJA.....	28
ŽMOGUS IR AUGALAI.....	30
KOSMINĖS ENERGIJOS FORMOS IR GYVYBĖ.....	32
NUO KO PRASIDEDA ŽMOGUS.....	34
INFORMACINIAI RYŠIAI ORGANIZMO VIDUJE.....	36
APIE ŽMOGAUS GYVENIMO PRASMĘ.....	40
Pašmonė, sąmonė ir aukščiausia sąmonė.....	41
Kaip perprasti sveikatos mokslą.....	44

KODĖL MES SERGAME IR KAIP LIGŲ IŠVENGTI.....	45
Bloga kraujo cirkuliacija pagrindinė ligų priežastis	45
Kaip išvengti gleivių sancaupų.....	67
Ar gali žmogus ilgai maitintis vien vaisiais.....	70
MEDŽIAGŲ APYKAITOS SUTRIKIMAI.....	73
Kodėl organizmas blogai pasisavina maisto medžiagas.....	74
Rūgčių ir šarmų pusiausvyrą gyvybės ir sveikatos pagrindas.....	74
ŽALINGI ĮPROČIAI.....	78
Vidurių užkietėjimas.....	79
Apie cukraus ir saldumynų žalą.....	80
Kodėl mums trūksta kalcio.....	82
Apie šlapimo rūgštį.....	83
Vaistai, tabakas, alkoholis - žmogaus priešai.....	84
Ligų šaltiniai taip pat yra virti produktai, netekę vitaminų ir mineralų.....	86
Netinkamai paruoštos daržovės - viena iš ligos priežasčių	88
Dar vienas nuodas - druska.....	90
Azoto junginiai.....	90
Apie azotines trąšas.....	91
Aplinka, žalingi įpročiai ir vėžys.....	91
SENATVĖ - TAI LIGA, KURIAŲ GALIMA IŠSIGYDYTI.....	93
Sveika oda sveikatos pagrindas.....	102
Kaip rūpintis protu.....	103
Vidaus sekrecijos liaukos ir smegenų veikla.....	106
Skydliaukė.....	107
Lytinės liaukos (gonados).....	108
Antinksčiai.....	108
Prieskydinės liaukos.....	109
Užkrūčio liauka (čiobrialiaukė).....	109
Kasa.....	110
Vidaus sekrecijos liaukos ir jų poreikiai.....	111
VITAMINŲ IR MINERALŲ STEBUKLAS.....	112
Ką mes žinome apie vitaminus.....	112

Ką turime žinoti, kai gaminame maistą.....	115
Kaip maisto produktuose išsaugoti vitaminus.....	117
Vitaminas A (retinolis).....	
Vitaminas C (askorbo rūgštis).....	123
Vitaminas C ir cholesterolis.....	125
Vitaminas C ir vėžys.....	125
Infekcinės ligos ir vitaminas C.....	126
Amžius, vidaus sekrecijos liaukos ir vitaminas C.....	128
Vitaminas C ir organizmo baltymai.....	128
Vitamino C šaltiniai.....	129
B grupės vitaminai.....	134
Pagrindinės B grupės vitaminų savybės.....	134
Vitaminas B ₁ (tiaminas).....	134
Vitamino B ₁ šaltiniai.....	136
Vitamino B ₁ trūkumo simptomai.....	138
Vitamino B ₁ savybės.....	139
Vitamino B ₁ trūkumo priežastys.....	140
Vitaminas B ₂ (riboflavinas).....	141
Vitamino B ₂ savybės.....	141
Kiek reikia vitamino B ₂	141
Kaip gauti reikiamą vitamino B ₂ kiekį.....	142
Kiek mums reikia vitamino B ₂ kiekvieną dieną.....	143
Vitaminas B ₃ (vitaminas PP, nikotino rūgštis, niacinas).....	143
Kokie yra pirmieji vitamino B ₃ trūkumo požymiai.....	144
Vitamino B ₃ šaltiniai.....	145
Vitaminas B ₅ (pantoteno rūgštis).....	146
Vitaminas B ₆ (piridoksinas).....	146
Kam labiausiai reikia vitamino B ₆	147
Antsvoris ir vitaminas B ₆	148
Vitamino B ₆ šaltiniai ir vitaminas B ₆	148
Kam ir kiek reikalingas vitaminas B ₆	149
Vitaminas B ₁₂ (kobalaminas).....	150
Kiti B grupės vitaminai.....	151
Paraamino benzoinė rūgštis (PABR).....	151
Inozitas (inozitolis).....	
Cholinas ir acetilcholinas.....	152
P grupės vitaminai (bioflavonoidai).....	152
Vitaminas H (biotinas).....	153

KAIP SUSIGRAŽINTI KŪNO IR DVASIOS SVEIKATĄ

Vitaminas D (kalciocrolis).....	153
Ką apie vitaminą D turėtų žinoti kiekviena namų šeimininkė. . . .	156
Vitaminas B (tokoferolis).....	157
Susirgimai, sukelti vitamino E trūkumo.....	158
Kaip vartoti vitaminą E.....	159
Vitamino E šaltiniai.....	160
Vitamino E savybės.....	160
Kam vitaminas E itin reikalingas.....	161
Vitaminas K.....	162
Vitamino K šaltiniai.....	162
Ką dar mes turime žinoti apie vitaminus.....	163
Mineralai.....	163
Druska ir saulė.....	165
Kalio druskos.....	169
Kalcio druskos.....	171
Kalcis ir dantys.....	171
Kalcio trūkumas ir ligos.....	173
Kaulų senėjimas.....	174
Kietas vanduo ir Širdies ligos.....	176
Selenas.....	178
Selenas ir vėžys.....	179
Mūsų dieta ir selenas.....	180
Selenas ir česnakas.....	181
Magnis.....	183
Magnio trūkumo požymiai.....	183
Sklerozė, miokardo infarktas ir kitos širdies ligos.....	185
Magnis ir kietas vanduo.....	185
Magnis ir mūsų nervai.....	186
Kalcis, baltymai ir magnis.....	186
Stresas, triukšmas ir magnis.....	187
Padidėjęs kraujo spaudimas ir magnis.....	187
Magnis ir inkstų akmenys.....	187
Magnis ir hemorojus.....	188
Magnis ir vidaus sekrecijos liaukos.....	188
Kur ieškoti magnio druskų.....	189
Magnio trūkumo padariniai.....	191

TURINYS

Cinkas.....	193
Cinkas ir alkoholis.....	194
Cinkas ir žaizdos.....	194
Cinkas ir persalimas.....	194
Cinkas ir skonio praradimas.....	194
Cinkas ir protiniai gabumai.....	195
Cinkas ir reumatas bei artritas.....	195
Cinkas ir pooperacinis laikotarpis.....	195
Cinkas ir gleivinės opos.....	195
Cinkas ir grožis.....	196
Cinkas ir plaukai.....	196
Cinkas ir rankų oda.....	196
Cinkas ir mažakraujystė.....	197
Cinkas ir vaikai.....	197
Cinkas ir vyrai.....	197
Cinkas ir moterys.....	198
Cinkas ir senatvė.....	198
Cinko šaltiniai.....	198
Geležis.....	200
Kiek reikia geležies.....	202
Geležies pasisavinimo sunkumai.....	202
Geležies šaltiniai.....	206
Varis.....	207
Jodas.....	209
Jodas žmogaus organizme.....	210
Kobaltas.....	211
Fluoras.....	212
Arsenas.....	215
Litis.....	216
Chromas.....	217
Manganas.....	218
Silicio dioksidas.....	218
Vanadis.....	220
Gyvsidabris.....	220
Kadmis.....	222

KAIP SUSIGRAŽINTI KŪNO IR DVASIOS SVEIKATĄ

Alavas.....	223
Apsinuodijimo alavu simptomai.....	224
Berilis.....	225
Tiesos, kurių negalima pakeisti.....	226
VISAVERTĖS MITYBOS TAISYKLĖS.....	230
Šviesa.....	230
Oras.....	232
Vanduo.....	233
Du atskiri organizmo vandens telkiniai.....	233
Vanduo medžiagų apykaitoje.....	234
Mūsų maistas.....	236
Ką būtina žinoti apie enzimus.....	237
Enzimai Gyvybės kūrėjai.....	237
Enzimų trūkumas - grėsmė sveikatai.....	239
Koks turėtų būti sveikas maistas.....	240
Pirmasis sveikos mitybos principas:	
reikia vartoti maistą, turintį daug biologinės energijos.....	241
Ką būtina žinoti apie daržoves.....	243
Ką būtina žinoti apie vaisius.....	244
Antrasis sveikos mitybos principas: valgant reikia paisyti	
natūralių (fiziologinių) organizmo ciklų.....	247
Trečiasis sveikos mitybos principas: reikia žinoti	
visų vartojamo maisto sudedamųjų dalių ypatybes.....	249
Aminorūgštys - svarbi maisto dalis.....	251
Kokia maistinė mėsos vertė.....	252
Mėsa ir fiziologiniai mūsų organizmo gebėjimai.....	252
Ką reikia žinoti apie kiaušinius.....	255
Pienas.....	256
Grūdai.....	257
Duona mūsų kasdienė.....	262
Ką reikėtų žinoti apie sėlenas.....	262
Krakmolingos daržovės.....	263
Ką reikia žinoti apie prieskonius.....	264
Ką būtina žinoti apie riebalus.....	264
Ketvirtasis sveikos mitybos principas:	
maisto produktus reikia derinti.....	268

TURINYS

Pasninkas - ypatingas gydymo būdas.....	274
Kaip susidaryti valgiaraštį.....	275
Dietų rūšys.....	278
Kaip pradėti laikytis sveikos dietos.....	278
Maistas kaip gydomoji priemonė.....	282
Kiek turime valgyti.....	283
Persivalgymas mūsų visuomenės ypatumas.....	284
Pagrindinės persivalgymo priežastys.....	285
Kas vyksta organizme, kai jis gauna per daug maisto.....	286
Kaip apsaugoti nuo persivalgymo.....	286
Kiek reikia valgyti per dieną.....	287
Ką reiškia žodis „sveikata“.....	287
Kokie yra geros sveikatos požymiai.....	287
Hunzų sveikata.....	289
Ką galima sužinoti iš šių tyrimų.....	289
Nišio sveikatos sistemos mitybos taisyklės.....	290
KAIP BŪTI SVEIKIEMS.....	291
Nuo ko pradėti.....	293
Kaip šias priežastis pašalinti.....	294
ŠEŠIOS SVEIKATOS TAISYKLĖS.....	297
Pirmoji sveikatos taisyklė: kieta lygi lova.....	297
Antroji sveikatos taisyklė: kieta pagalvė.....	298
Trečioji sveikatos taisyklė: pratimas „auksinė žuvelė“.....	299
Ketvirtoji sveikatos taisyklė: pratimas kapiliarams.....	301
Kaip pasirūpinti membranų pralaidumu.....	303
Kaip kvėpuoti.....	304
Penktoji sveikatos taisyklė:	
pratimas "pėdų ir delnų suglaudimas".....	305
Kaip pasiekti priešingų organizmo jėgų pusiausvyrą.....	306
Šeštoji sveikatos taisyklė - pratimas nugarai ir pilvui.....	307
Pozityvaus nusiteikimo galia.....	309
Nevisavertė (nefiziologinė) mityba - visų žmogaus ligų	
priežastis.....	312
DAR KELI ŽINGSNIAI SVEIKATOS LINK.....	319
Apsinuoginimas.....	320

KAIP SUSIGRAŽINTI KUNO IR DVASIOS SVEIKATĄ

Oro vonių atlikimo eiga.....	321
Kaip atitekti kontrastines vandens procedūras (dušas, vonia, garinė, sauna).....	322
Pagrindinės mitybos taisyklės.....	324
Maistas, kurį verčiau iš raciono išbraukti.....	327
Paprasto vegetariško valgiaraščio pavyzdys.....	328
Kaip apsisaugoti nuo radiacijos.....	329
NAUDINGI PATARIMAI.....	330
Ką daryti užkietėjus viduriams.....	333
Kokie produktai turi daug ląstelių.....	333
Keli receptai, kaip pasigaminti patiekalus, kurie duotų mums kuo daugiau vitaminų ir mineralų.....	335
Pagrindinės sveiko gyvenimo būdo sąlygos.....	341
DIETOS IR VALGIARAŠČIAI.....	343
M. Toreno dieta.....	343
Pusryčiai.....	343
Pietūs.....	346
Vakarienė.....	347
Kūdikių mityba.....	349
D. Džarvio statomoji dieta.....	350
Gydomoji, arba valomoji. Birčcr Benerio dieta.....	352
Palaikomoji dieta.....	353
Kaip įveikti alkio jausmą.....	353
Valgiaraštis apkūniems žmonėms.....	354
Valgiaraštis.....	355
Paros ritmai.....	356
Pagrindinių mėsų mitybos elementų šaltiniai.....	357
Žolelių prieskoniai.....	359
Padažai.....	363
Įvairūs sveiki patiekalai.....	364
Salotos.....	366
SVEIKATOS IR GWYBĖS DĖSNIAI (vietoj pabaigos).....	371
Kaip susiformuoti galingą nervų sistemą.....	378
EPILOGAS.....	382