

Turinys

Ketvirtojo leidimo pratarmė.....	3	Sukatžolė.....	35
Pirmojo leidimo pratarmė.....	4	Gudobelė.....	36
Teiginiai apie maitinimąsi.....	7	Sukietėjimai krūtyje.....	36
Graikinis riešutas.....	9	Skrandis.....	36
Aviža.....	10	Melisa.....	37
Švedbiterio balzamas.....	10	Skėtinė marenikė (Gumbažolė).....	38
Patiekalai.....	10	Medetka.....	38
Pusryčiai.....	10	Ugniažolė.....	39
Šalta sriuba.....	11	Žarnynas.....	40
Sveikatos tyrė.....	12	Mėta.....	41
Žaliosios salotos.....	13	Kondroto šaknis.....	41
Pienių vynas.....	14	Kepenys.....	42
Kiaulpienė.....	15	Kasa.....	42
Daugiausiai vitaminų ir mikroelementų turintys produktai.....	16	Gimda, prostata.....	43
Jūros kopūstų salotos.....	17	Inkstai.....	44
Sumuštinis.....	17	Baltažiedė notrelė.....	45
Lipčiaus putėsiai.....	17	Meškauogė.....	45
Vanduo.....	18	Asiūklis.....	46
Aliejai.....	19	Takažolė.....	46
Linų sėmenys.....	20	Šlapimo pūslė.....	46
Medus.....	21	Cistos, polipai.....	47
Žolių rinkimas ir jų paruošimo būdai.....	23	Kaulai, raumenys.....	47
Negalavimai.....	26	Auksinis ūsas.....	49
Galva.....	26	Stuburas.....	50
Veronika.....	27	Pratimai vidurinei nugaros daliai.....	51
Šliaužiančioji žiemė.....	27	Pratimai viršutinei nugaros daliai.....	53
Ginkmedis.....	28	Pratimai apatinei nugaros daliai.....	53
Kraujo spaudimas.....	28	Imunitetas.....	54
Skydliaukė.....	29	Garšva.....	55
Akys.....	30	Ežiuolė.....	55
Kvėpavimo sistema.....	30	Vėžys.....	56
Gyslotis.....	32	Alergija.....	56
Alijošius.....	32	Nervai.....	57
Sinusitas.....	33	Oda, nagai.....	58
Širdis.....	34	Karpos.....	59
		Grožis moterų mūšų.....	60