

TURINYS

ĮVADAS	7
SMEGENŲ PROGRAMŲ PERRAŠYMAS	11
MES - GAMTOS DALIS	14
Kodėl žmogaus kūną vadinu unikaliu?	15
VIDUTINIO AMŽIAUS LIETUVIS	16
Kokias ligas galime prognozuoti pagal išvaizdą?	18
GULINČIOS GALVOS SINDROMAS	20
PADĖK PATS SAU	21
Ką darome, o ką reiktų daryti	23
ALTERNATYVIOJI MEDICINA	26
ŠIUOLAIKINIAI VAISTAI	29
GAMTINIAI VAISTAI	31
MOTYVACIJA	34
MIEGAS	37
PABUDOME IR KELKIMĖS	41
SLAPTOJI MANKŠTA	42
SKAUSMAS	44
Patys paprasčiausi patarimai	46
KINEZITERAPIJA	50
ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS	53
Ką reiktų žinoti, jei sugalvotumėte	
pabandyti šią užkrečiančią veiklą	54
KAI BASEINAS ARTI	56
Patys paprasčiausi patarimai	57
SVEIKA MITYBA	58
Apibendrinsiu kelis savo pastebėjimus	60
DANTYS	64

KUR KARALIAI PĖSTI VAIKŠTO, arba tuštinimosi menas	67
Pagrindinės žarnyno darbo sutrikimo priežastys	68
Trumpai apie žarnyno pagalbinius	69
ANTIPARAZITINĖS PRIEMONĖS	70
IMUNITETAS (paralelė tarp augalo ir žmogaus)	62
Ką daryti, jei imunitetas susilpnėjęs?	74
Paprasti būdai imunitetui stiprinti	76
KRAUJOTAKOS SISTEMA	77
LIMFINĖ SISTEMA	80
Limfinės sistemos ypatumai	81
SVEIKOS AKYS	83
SVEIKOS VAIKŲ AKYS	88
PSICHOLOGIJA	TRUMPAI
Mūsų	emocijos
Pyktis	92
Santykiai šeimoje	91
KOLEGOMS MEDIKAMS	94
AR VISADA DIAGNOZĖS TEISINGOS?	97
PATARLĖS IR POSAKIAI APIE SVEIKATĄ	100