

TURINYS

IR SKANU, IR SVEIKA	11
BIČIŲ PRODUKTŲ GYDOMOJI GALIA	13
Bičių produktai	15
Medus	15
Bičių pikis	20
Bičių pienelis	23
Bičių duonelė	24
Žiedadulkės	25
Vaškas	26
Bičių nuodai	27
Medus sveikatai	31
Gydomieji kokteiliai su medumi	31
Įvairūs receptai su medumi nuo ligų	34
Receptai su bičių pikiu	63
Receptai su žiedadulkėmis	65
Medus grožiui	67
Veidui	68
Visų tipų odai	68
Spuoguotai odai	74
Sausai odai	76
Riebiai odai	79
Nuo raukšlių	81
Plaukams	83
Rankoms	85
Kūnui	86

SULTYS GYDO	89
Apie sultis	91
Sulčių cheminė sudėtis	93
Sulčių rūšys	101
Sulčių laikymas	105
Sulčių receptai	107
Daržovių sultys	107
Vaisių ir uogų sultys	135
Sulčių receptai pagal ligas	145
KAI TRŪKSTA VITAMINŲ	165
VITAMININGIEJI VAISTINIAI AUGALAI	167
Vitaminai	169
Vitaminas A	171
Vitaminas D	174
Vitaminas E	176
Vitaminas K	178
Vitaminas B ₁	180
Vitaminas B ₂	182
Vitaminas B ₃	184
Vitaminas B ₆	185
Vitaminas B ₁₂	187
Vitaminas PP	190
Folio rūgštis	191
Vitaminas H	193
Vitaminas C	195
Vitaminizingieji miškų augalai	199
Paprastoji avietė	199
Plaukuotasis beržas	200

Bruknė	202
Paprastasis erškėtis	203
Paprastoji gervuogė	204
Paprastoji katuogė	205
Mėlynė	206
Miškinė obelis	208
Paprastoji pušis	209
Paprastasis putinas	210
Juodasis serbentas	212
Paprastasis šermukšnis	213
Paprastoji žemuogė	214
Vitaminieji pievų ir laukų augalai	217
Didžioji dilgėlė	217
Paprastoji jonažolė	218
Valgomasis krienas	219
Vaistinė ramunė	221
Ankstyvasis šalpusnis	222
Dygliuotasis šaltalankis	223
Vitaminieji sodo ir daržo augalai	225
Smailialapė aktinidija	225
Juodavaisė aronija	226
Paprastasis kukurūzas	227
Valgomoji morka	228
Sėjamoji petražolė	229
Graikinis riešutmedis	230
Valgomasis sausmedis	231
Paprastoji spanguolė	232
Valgomasis svogūnas	234
Įvairūs receptai	235

PAGALBA SUSIRGUS	241
AUSŲ, NOSIES IR GERKLĖS LIGOMS GYDYTI	243
Gerklės ligos	245
Laringitas	246
Angina	247
Faringitas	248
Receptai nuo gerklės ligų	251
Nosies ligos	283
Ūminė sloga (ūminis rinitas)	284
Sinusitas	286
Alerginė sloga (šienligė)	288
Receptai nuo nosies ligų	291
Vaistažolių preparatai	291
Ausų ligos	311
Nepūlingas vidurinės ausies uždegimas (serootitas)	313
Pūlingas vidurinės ausies uždegimas (ūminis vidurinis otitas)	315
Receptai nuo ausų ligų	317
ŠIRDIES IR KRAUJOTAKOS LIGOMS GYDYTI	321
Kraujotakos ir širdies ligų rizikos veiksniai	324
Dažniausios širdies ir kraujotakos ligos	327
Aterosklerozė	327
Arterinė hipertenzija	329
Arterinė hipotenzija	332
Miokardo infarktas	333

Insultas	335
Išeminė širdies liga	337
Krūtinės angina	339
Kraujotakos sutrikimai	341
Širdies ir kraujotakos ligų gydymas	345
Fitoterapija	345
Kraujotakos ir širdies ligas gydantys augalai	347
Gydymas sultimis	373
Išvairūs receptai	377
Literatūra	393