

TURINYS

Vietoj įžangos ...17

LIGOS

NUSTATYMAS

IŠ KRAUJO LAŠO ...21

Kuo daugiau tyrimų,

tuo (ne)geriau ...23

(ne)Reikalingi tyrimai

diagnozei nustatyti ...24

Kaip pasirinkti tyrimus? ...25

Profilaktika - (ne)laiku

atlikti tyrimai ...26

TYRIMAS

KAIP TIKSLAS ...29

Idealus tyrimas ...32

(ne)Bus per daug ...33

Tyrimas kaip indulgencija ...34

(ne)Pats kaltas ...35

(ne)Patogi tiesa ...36

VITAMINAS D -

VITAMINŲ IR TYRIMŲ

KARALIUS ...39

Visada blogas tyrimas ...41

Vitaminas D ir saulė ...42

Vitaminas D ir maistas ...44

Vitamino D perteklius ...45

(ne)Reikšmingas ...45

Tyrimo ribos ir ribotumas ...46

(ne)Vienodi tyrimai...46

Kam reikalingas tyrimas? ...47

Nors ir menkas, bet savas ...48

Kokios dozės reikalingos? ...49

Kodėl išmirė dinozaurai? ...50

GYDYMAS

HOMEOPATIJA...53

Aš pamaloninsiu tave ...55

Trys homeopatijos

principai ...56

MAISTO

NETOLERAVIMAS ...59

Popieriaus lapas ir kontrolinis

šaukštas ...62

Netoleravimo (ne)tyrimai ...63

(ne)Visada diagnozuos ...64

Popieriaus lapas už kelis šimtus

eurų ...64

Pavojingas testas ...65

Glutelino netoleravimas -

(ne)būtinai celiakija ...65

Maisto netoleravimas -

ne alergija ...66

(ne)Būtinai baltymas... 66

(ne)Imuninė sistema kalta ...67

(ne)Pats kaltas ...67

(ne)Daug reikia ...67

INDIVIDUALUS

ANTIBIOTIKŲ POVEIKIS ...69

Trečios dienos stebuklai ...71

Antibiotikai simptomams

mažinti ...72

Menu atnaujinimas ...72

Paprastai apie pagrindinius anti-
biotikų terapijos principus ...73

Veiksmingas...73

Individualus...74

Mažiausia žala... 75

Tinkama dozė...75

Tinkama laikotarpį... 76

Tinkamu laiku...77

KEPENŲ VALYMAS ...79

Dėl ko reikia valyti kepenis? ...81

Cui prodest?... 82

Kam nereikia valyti kepenų? ...83

Kepenų (ne)apsauga ...83

Kepenų (ne)gydymas ...84

Dažniau šveisti ar mažiau

šiukšlinti? ...85

Kaip apsaugoti kepenis? ...86

TEMPERATŪRA IR

KARŠČIAVIMAS ...89

Vaistai nuo karščiavimo

nemažina temperatūros ...91

Kada vyrai reikia šilumos? ..92

Kas mažina karščiavimą? ...93

Pirma pagalba, kai niekas
nepadeda ...94

Normali temperatūra ...95

Temperatūra turi būti

36,6 °C...96

Ką čia galvoti -

matuoti reikia...96

Karščiavimo dienoraštis ...97

(ne)Veikimas ...98

Temperatūros matavimas ...99

Kur kišti? ...101

CHOLESTEROLIS ...103

(ne)Reikalingas...105

(ne)Kaltas ...106

(ne)Galima valgyti... 107

(ne)Per mažai ...107

Aplinka kalta ... 108

Grėsmė ...109

(ne)Vaistais reikia mažinti
riziką ...110

Cholesterolis ir maistas ...110

(ne)Riebus maistas ... 111

Subproduktai... 111

Perdirbtas maistas ... 111

Raudona mėsa ... 112

*Pramoniniu būdu pagamintas
ir užaugintas maistas ... 112*

Pusfabrikačiai... 113

Skrudintas maistas ... 113

Desertai ...113

(Ne)teisingi deriniai... 113

Receptas ...114

OMEGA-3 IR

OMEGA-6 RIEBALŲ

RŪGŠTYS ...115

0 : 40 – į vienus vartus ...118

Jūrų gėrybės (ne)padeda ...119

Kodėl blogai omega-6

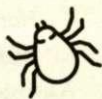
riebalų rūgštys? ...120

Kur gauti omegų? ...121

Planas „Omega“ ...121

VACLOVUI

ĮKANDO ERKĖ ...125



(ne)Traukti ...127

Tirti erkę ar netirti? ...128

Tirtis ar nesitirti? ...129

(ne)Per vėlu skiepytis ...131

MES IR ALKOHOLIS ...133

Ilgina gyvenimą ar ne? ...136

(ne)Saugus kiekis ...136

(ne)Apsaugo ...137

(ne)Išvalo ...138

Kartais (ne)galima ...138

Alkoholis ramina ar ne? ...139

Drąsina ir aktyvina ...140

(ne)Šildo ...140

(ne)Žudo ...141

Skysta duona ...143

(ne)Priprasiu ...144

Pripratimas ...145

VAISTAI ...147

(ne)Gali nustoti vartoti ...149

(ne)Nori nustoti vartoti ...150

Vaistai, kurių nepakanka ...151

Vaistai, kurie nebeveikia ...152

Vaistai, kurių nereikia ...153

Skausmingas pripratimas ...154

Pripratimas būti žvaliam ...155

Gastronominė flageliacija ...156

METABOLIZMAS ...157

(ne)Kalti genai ...159

Medžiagų apykaita ne tas pat

kas virškinimas ...161

(ne)Tiriamas ...161

(ne)Amžinas ...162

(ne)Būtina sportuoti ...163

(ne)Padės cinamonas ...163

(ne)Pribadausi ...164

(ne)Lengvas maistas ...165

„Ne“ sportui, dietai ir svorio

metimui ...166

Beprasmingi patarimai ...167

(ne)Sportuoti ...167

(ne)Sėdėti ...168

(ne)Dieta ...170

(ne)Storėti ...171

(ne)Palikti klausimų ...172

21 AMŽIAUS MARAS ...173

(ne)Rūgštingumas kaltas ...176

(ne)Užsidaro ...176

(ne)Graužia ...177

(ne)Atrasim kaltų ...178

(ne)Draugai ...179

(ne)Normalu ...180

(ne)Išgydo vaistai ...181

(ne)Tinkami vaistai... 182

Kaip (ne)sirgti? ...182

Helicobacter pylori

epidemija ...183

Kaip (ne) t irti?... 184

Pasakei A, sakyk ir B ... 185

Ko netirti?... 185

O kas, jei dauginsis?... 186

PERŠALIMAS (NE)LIGA ...187

(ne)Perpūtė ...189

Peršalimas ar infekcija? ... 190

Besimptomiai įnamiai ...192

(ne)Verta žinoti, kas tavo
priešas ...192

Kokių nors vaistų ... 193

Išjungti saugiklį ar ne? ... 194

Aš save pažįstu ... 195

(ne)Pavėluoti ...196

Peršalimo gydymo rūšys ...197

Etiologinis (priežastinis)
gydymas.. .198

Simptominis gydymas... 198

Tradicionis gydymas... 199

Dėmesį nukreipiantis
gydymas.. .201

Užimtumo terapija ... 202

Vaistai nuo peršalimo.

Ką vartoti? ...203

(ne)Rimti vaistai... 207

Vitaminas C nepadės ... 208

Vaistai nuo kosulio

nesuveikė... 209

AR SLOGA-LIGA?...211

(ne)Liga ...214

Ar vaistai reikalingi ir

kokie?...215

Valantieji ...215

Apsauginiai...216

Jūros vanduo ir druska ... 216

Drėkinti ir tepti... 217

Sutraukiantieji... 218

Hormonai (vietiniai)...218

kežančios" tabletės... 219

Antibiotikai sloguojant ...220

Apie komplikacijas ...220

NOSIES PLOVIMAS ...223

Plausi - nesirgsi? ...225

Kuo plauti? ...226

Su kuo plauti? ...226

Kaip plauti? ...227

Kaip dažnai plauti? ...227

Apibendrinimas ...228

TRYŠ KVAPŲ TAISYKLĖS ...229

Pirmoji taisyklė ...231

Antroji taisyklė ...232

Trečioji taisyklė ...234

IMUNITETAS ...237

Sirgti normalu ...239

Antibiotikai kaskart ...240

Sirgti nenormalu ...241

Imuniteto rūšys ...241

Snaiperis ar sprogmenys? ...243

Vienas už visus ir visi už vieną .. .243

Skola imunitetui.. .244
Kas kaltas dėl ne(imuniteto ?) ...245
Imuniteto tyrimai ...246
Kaltininkas rastas! ...247
O ko reikia? ...247
Per švaru ...249
(ne)Nupirksi ...249
Sveiko vaiko formulė ...250

SKIEPAI ...251

Skiepai be autizmo ...253
(ne)Tirtos vakcinos .. .255
Skundų krepšelis ...255
Laimėtos bylos ...256
Nuodai ampulėje ...256
Ir vėl garantija .. .257
Argi geriau persirgti? ...258
Vis tiek sirgsi ...259
(ne)Bus per daug ...259
(ne)Labiau serga ...260
Alergijos ...260
Čipai ...261
Tikėjimo galia ...261
Skiepų fatališkumas ...262
Ką gerti, kada gerti ir kaip elgtis
prieš skiepą ir pasiskiepijus? ...263
Kasdienius vaistus .. .263
Vaistus, skirtus apsaugoti ...264
Vaistus po skiepo .. .265
Pramogos po skiepo ...266
Procedūros po skiepo ...267

PROBLEMŲ SPRENDIMAS IR LŪKESČIŲ TENKINIMAS ...269

