

Turinys

Dosjė.....	11
Pastabos.....	13

I. PIRMOSIOS MINTYS SVEIKATAI SUPRASTI

Mūsų trejetas.....	15
Žmogaus būties įstatymai.....	17
Žmogaus gyvenimas.....	21
Protas bei išmintis.....	24
Svarbūs patarimai.....	26
Gydymas.....	28
Kam šis raštas skiriamas.....	30

II. ŽMOGAUS ASMENYBĖ IR SVEIKATA

Įvairialypis žmogaus gyvenimas.....	35
Žmogaus gyvatų (gyvybinių sričių) savitumas.....	39
Skirtingų gyvybės sričių sąveika.....	44
Sąmonė.....	47
Gyvybinių sričių sąveikos pertraukos.....	51
Dvasios-sielos pirmybė.....	54
Žmogaus sveikata.....	57

III. SVEIKATOS GRIOVIMAS

Kaip šis griovimas vyksta.....	61
Griaunamosios aplinkos jėgos.....	64
Griaunamosios vidaus jėgos.....	66
Protavimo svarba.....	70
Sveikatos pagrindo griovimas.....	72

IV. SVEIKATOS PATVARUMAS

Gyvybė ir gyvumas.....	
Kūno gyvumo darbas.....	78
Platusis gyvybės judesys.....	80
Gyvybės judesys kūne.....	82
Jausmų gyvybingumas.....	84
Minčių gyvybingumas.....	86
Žmogaus esmės gyvumas.....	88
Sveikatos patvarumo pagrindas.....	91

V. KŪNO PRIEŽIŪRA

Kūno funkcijos.....	95
1. ORGANIZMO GYVYBINIAI PROCESAI	
A. Kvėpavimas	
Kvėpavimo reikšmė organizmui.....	96
Kaip taisyklingai kvėpuoti.....	97
Kasdienis kvėpavimas.....	100
Gilesnio kvėpavimo svarba.....	100
Kvėpavimo būdai.....	102

B. Mityba	
Kūno išmintis ir žmonių neišmanymas.....	107
Keli pagrindiniai patarimai.....	108
Kaip maitintis (subalansuota mityba).....	110
Kur rasti maistingųjų medžiagų.....	114
Maisto produktai.....	116
Maisto poveikis.....	117
Vaikams patariamai valgiai.....	119
Maisto produktai norintiesiems suliesėti.....	120
Maisto produktai liesiesiems ir silpniesiems.....	121
Sergantiesiems reumatu ir kaulų ligomis.....	122
Dažnai valgomi, bet labai žalingi dalykai.....	122
Valgių paskirstymas ir paruošimas.....	124
Kaip reikia valgyti.....	127
Kaip pasirinkti reikiamą valgį.....	129
Žmoniškesnės mitybos link.....	130
Metų laikai ir mityba.....	132
Keli patariamai valgiai.....	133
Dienos valgiaraštis (pavyzdžiai).....	138
C. Lytiškumas (gimtis, sexus)	
Kūno augimas.....	140
Lytinės liaukos ir sveikata.....	141
Lytinis gyvenimas ir žmogaus esmė.....	143
Patarimai.....	144
D. Organizmo veikla	
Gyvybiniai procesai.....	146
Nevalingi judesiai (tarpininkai).....	147
Sąmoningi judesiai.....	148
2. KŪNAS IR APLINKA	
A. Oda	
Oda ir kūno gyvenimas.....	150
Odos darbas.....	151

Odos gyvumo išlaikymas.....	153
Oda ir kraujo sveikumas.....	153
Per odą iki kūno vidaus.....	157
B. Apranga	
Aprangos reikšmė.....	159
Tinkami ir netinkami drabužiai.....	160
C. Namai	
Namų reikšmė.....	161
Tinkamasis namas.....	162
Namai ir aplinka.....	164

VI. JAUSMŲ IR MINČIŲ PRIEŽIŪRA

Psichoemocinė sveikata.....	167
Tamsiosios ir šviesiosios būsenos.....	168
Teigiamų būsenų kūrimas.....	169
Sveikatą stiprinančios mintys.....	172
Gydymas mintimis.....	174

VII. DVASIA-SIELA

Žmonių esmės nelygumas.....	177
Dvasios-sielos įsigalėjimo žygiai.....	180
Kitos svarbios pastangos.....	184
Šventnamyje.....	185