

TURINYS

A

Akupunktūra, akupresūra	12
<i>Gyvybės kanalai. Neatsiejami poliai in ir jang</i>	14
<i>Kaip rasti akupunktūrinius taškus</i>	15
<i>Kada masažuoti aktyviuosius taškus</i>	17
<i>Kada nepatartina masažuoti aktyviųjų taškų</i>	17
<i>Akupresūros technika</i>	18
<i>Meridianai ir susiję organai</i>	20
Akupresūra šepėčiu	63
Antsvoris	68
Antsvoris ir lieknėjimas	73
Anoreksija	74
Alergija	79
Aplikacijos – metalo plokštelių, adatų juostos	83
Apalpinimas. Pirmoji pagalba	87
Aromaterapija	89
Alkoholis. Kaip sau pagelbėti jo padauginus	90

B

Bronchinė astma	93
Bičių produktai	100
<i>Medus</i>	100
<i>Žiedadulkės</i>	104
<i>Bičių duonelė</i>	105
<i>Bičių pienelis</i>	106
<i>Bičių pikis (propolis)</i>	107
<i>Bičių vaškas</i>	109
Burnos kvapas – vaistažolių pagalba	110



C

Cheminė augalų sudėtis	112
Cukrinis diabetas	118

D

Dantų skausmas	130
<i>Dantų ryšys su vidaus organais. Oralinė diagnostika</i>	131
<i>Flečerizmas (kramtymo technika)</i>	133
Delnų refleksogeninių zonų masažas	136
Depresija, prislėgta nuotaika	138
<i>Vaistinė melisa</i>	138
<i>Vaistinis valerijonas</i>	139
<i>Paprastoji sukatžolė</i>	141
<i>Paprastoji jonažolė</i>	141
<i>Vaistažolių rinkiniai (mišiniai)</i>	142
<i>Gydomosios vaistažolių vonios</i>	143

E

Egzema, dedervinė ir kai kurios kitos odos ligos	144
--	-----

F

Fermentai ir jų vartojimas uždegimams gydyti	147
<i>Maisto fermentų svarba ir kur jų rasti</i>	148
<i>Metaboliniai (sisteminiai) fermentai</i>	148
<i>Metabolinių fermentų (enzimų) sisteminės terapinės indikacijos ir poveikis</i>	149
<i>Sisteminės enzimų terapijos poveikis uždegimui</i>	149

G

Gyvybinės energijos meridianų laikrodis	151
Galvos skausmai	157



Gyvūnų terapija	166
Gėrimai, naudingi sveikatai	169
<i>Arbatinis grybas</i>	169
<i>Tibeto pieno grybas</i>	171

H

Hemoglobinas	174
Hemorojus	178

I

Imuniteto stiprinimas. Peršalimo ligų profilaktika	181
Ilgaamžiškumo taškas	186

K

Senovės kinų sveikatos patarimai	189
Klausa	190
<i>Klausos gerinimas</i>	190
<i>Ausų masažas</i>	193
Kraujospūdis	196
<i>Padidėjęs kraujospūdis (hipertenzija)</i>	196
<i>Sumažėjęs kraujospūdis (hipotonija)</i>	203
Kraujavimas iš nosies	207
Kraujas – kaip jį pagerinti	209
Kepenys ir jų valymas	215
Kartumynai – veiksminga pagalba	217

L

Liežuvio valymas	219
Likopenas	221
<i>Kuo vertingi pomidorai?</i>	221
<i>Raudonieji serbentai</i>	223
<i>Tikrasis arbūzas</i>	224

M

Mikroelementai	225
Mineralinės medžiagos	227
Menstruacijų ciklo sutrikimai	231
<i>Klimakterinio (menopauzės) laikotarpio negalavimai</i>	235
Medicininės taurės, taurių masažas ir garstyčių trauklapiai	239
Masažas – profilaktinis gydymas	241
<i>Pilvo masažas</i>	243
<i>Masažas skrandžio, virškinamųjų ir šalinimo organų darbui gerinti</i>	244
<i>Kasdieniai pratimai talijai, pilvui ir šlaunims</i>	244

N

Nuovargis	246
Nemiga	250
Nugaros skausmai	258

O

Omega-3 reikšmė ligų profilaktikai ir gydymui	264
<i>Omega-3 šaltiniai ir vartojimas</i>	264
<i>Kuo naudingos omega-3?</i>	265
<i>Omega-3 vartojimas</i>	266
Odos priežiūra – pasitelkime vaistinguosius augalus	267
<i>Jautri oda – kaip jai pagelbėti</i>	269
Ožkos pienas	270

P

Peršalimo ligos	272
<i>Užgulta nosis</i>	273
<i>Karščiavimas</i>	275
<i>Gerklės skausmas</i>	277
<i>Užkimimas</i>	281
<i>Kosulys</i>	284

Vyrų prostatos adenoma, lytinė negalia	290
Plokščiapėdystės profilaktika	296
<i>Padų refleksogeninės zonos</i>	297
<i>Pėdų masažas pagal Karolį Dineiką</i>	299
Pirtys, jų gydomosios savybės	301
Plaukų grožiui	308

R

Regėjimas, regėjimo gerinimas	310
<i>Akių gimnastika</i>	311
<i>Sausėjančios akys</i>	315
Rūkymas – kaip jo atsikratyti	317
Rėmuo – gastroezofaginio reflukso liga	322
Radikulitas	323

S

Skrandžio ligos	324
Sąnarių skausmai	328
Sultys	334
Salotos su vaistažolėmis bei vertingais augalais, vitamininiai gėrimai	336

Š

Širdies arba krūtinės skausmas	342
Šlapimo naktinis nelaikymas (enurezė)	346
Šarmų ir rūgščių pusiausvyrą organizme	352
Šalančios rankos ir kojos	355

T

Tinkamas vaistingųjų augalų rinkimas ir vartojimas	358
<i>Populiarių vaistinių augalų rinkimo kalendorius</i>	361
Tonzilitas ir kai kurios kitos viršutinių kvėpavimo takų ligos	365

U

Uretritas	367
Vitaminas U	369

V

Vidurių užkietėjimas	371
<i>Žarnyno valymas druska</i>	377
Sutrikęs virškinimas	377
Vabzdžiai	380
<i>Pirmoji pagalba įkandus vabzdžiui (esant alerginei reakcijai)</i>	380
<i>Kaip apsisaugoti nuo vabzdžių</i>	381
Vanduo – gyvybės šaltinis	381
<i>Jonizuotas vanduo</i>	385
<i>Šarminis („gyvasis“) vanduo</i>	386
<i>Rūgštinis („negyvasis“) vanduo</i>	387
<i>Sidabringas vanduo</i>	388
Vitaminai	389
Vaistinė lė kasdienai	407
Vaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis	408

Ž

Žagsulys	410
Žaizdos, opos	411
Literatūros sąrašas	419