

Prof. Hademar Bankhofer
**500 geriausių būdų
sveikėms gyventi ir nesenti**

Iš voličėių kalbos vertė
Elena Zambacevičiūtė

TURINYS

MENAS GYVENTI SVEIKIEMS	7
Kvietimas – skaitykime, kad būtume sveiki	7
SVEIKAI MAITINTIS VISAI PAPERSTA	9
Pradžių pradžia – juoda duona	9
Pusryčių drėbniei – gera dienos pradžia	11
Rūgščių ir bazių paslaptys	13
Visas grūdas – gyvenimo eliksiyras	14
Mėsa turi būti tik priedas	16
Pernelyg daug mėsos slopina	17
Daržovės teikia mums gyvenimo ugnelės	19
Mažiau druskos, daugiau prieskonių	21
Švieži vaisiai sriubos lėkštėje	22
Riebalai taip pat yra būtinas vertingas maistas	24
Restorane ar valgykloje, – kad tik į sveikatą	26
Natūralūs ryžiai stiprina nusilpusius nervus	28
Pikržolės gali būti labai skanios	30
Pagrindiniai sveikos mitybos priesakai	33
7 dienų sveikos mitybos programa	36
Lieknėjimas be jokių dietų	39
MŪSŲ MAISTO GYDOMOSIOS GALIOS	43
Vaistai pavadinimu „Visavertis maistas“	43
Vaistai nuo slogos iš citrusinių vaisių pntinės	44
Valgių spalvos taip pat gydo	45
Valgiai nuo rūkymo	47
„Tėveliuko šalčio“ pagerinti valgiai	49
Smegenų maitinimas lukuliškais gardumynais	51
Priešvėžinės mitybos programa	53
„Geležingi valgiai“ žvalina ir stiprina sveikatą	54
Valgykim, kad būtume gražios	56
Skanus valgiai nuo celiulito	58
Maistas, nuo kurio jaunėjame	60
Su peiliu ir šakute prieš mėnulio pilnatį	62
Susitaikymo valgiaraštis	64
Dvasią gaivinančios ir jėgų teikiančios sėklos	65

Priekšiniai saugantys nuo aplinkos nuodų	66
Šokoladas sužadina laimės pojūtį	70
Priekšinių lentynėlė vietoj namų vaistinės	71
Sveikas maistas – sveika oda	73
Imunitetą stiprinantys valgiai	75
Viena diena sveikatai	77
Gyvybiškai svarbių medžiagų žudyti negalima!	79
Sveikata iš ledų indelio	81
Sveikas maistas mokslieviams	82
Džiiovinti vaisiai – žvalumas iš deserto lėkštelės	85
Žali vaisiai ir daržovės saugo nuo ligų	87
MĒGAUKIMĖS BE SAŽINĖS PRIEKAIŠTŲ	89
Kelionių šleikštulio galima išvengti	89
Saulės vonios be blogų pasekmių	90
Vandens žiurkėms reikia silicio rūgšties	92
Česnakai ir vitaminai rūkaliams	94
Vairuotojams reikia daug mineralinių medžiagų	96
Kad keliauninkų kojos nepavargtų	98
Miego trūkumą reikia išlyginti	100
Taip išvengsite raumenų skausmo	102
Judėjimas vietoj ilgo sėdėjimo	103
Magnis nugali alkoholi	107
Šventinis kepsnys – ir jokio sąžinės graužimo	108
Žiemos atostogos be slogos	110
Po pirmosios saulės nebūtina pasipuosti pūslėmis	112
Žiūrėdami televizorių, smalsiaukime sveikiau	114
Besočiams mėsdžiams reikia bazių	115
Trys vitaminai saugo nuo rūkytų gardėsių keliamu pavojų	116
Pavasario nuovargio neturi būti	118
Kas riebiai valgo, turi gerti žemę	120
Vaisvandenių mėgėjams reikia kalcio	121
JUDĖJIMAS VIETOJ VAISTŲ	125
Kas judresnis, tas sveikesnis	125
Bėgiodami stipriname širdį	127
Važiudami dviračiu gaiviname kraujo apytaką	128
Plaukymas stiprina kvėpavimo organus	130
Čiuožinėdami geriname koncentraciją	132
Tampomi raumenys tampa elastingi	132
Šokant gerėja kraujotaka	134

Žaiskime kėgliais ir rutuliais – bus tvirtesni pečiai	135
Kelionės pėsčiomis – geriausia mankšta kojoms	136
Žaisdami tenisą, įkvepiame daugiau deguonies	137
Mankštinkimės namuose ir darbo vietoje	139
Futbolas palaiko lankstų stuburą	140

VAISTAŽOLIŲ ARBATOS – SVEIKATOS IR ŽVALUMO ŠALTINIS

Išnaudokime vaistažolėse sukauptas jėgas	143
Čiobreliai ir anyžinės ožiažolės nuo meilės kančių	146
Vaistažolių arbatų paradas	148
Vaistažolės reikia tinkamai laikyti	151
Vaistažolių arbatas reikia mokėti paruošti	151
Visų geriausias receptas nuo kraujospūdžio	151
Vaistažolių arbatos geriamos ne bet kaip	152
Vaistažolių arbatas reikia atitinkamai saldinti	152
Liekninančios vaistažolių arbatos	153

NATŪRALIOS GAMTOS JĖGOS NUO DAUGELIO BĖDŲ

Bičių duonelė nuo pereinamojo amžiaus negalavimų	155
Natūralūs receptai nuo jautrumo orų permainoms	157
Vitaminas E nuo arteriosklerozės	159
Gamtos jėgos prieš užmaršumą	160
Kasdieninis juokas gydo	163
Išvalykime kūną nuo nuodų kepenų mankšta	165
LTS – gamtos jėgomis prieš krizinę įtampą	170
Galvos apdangalai stiprina imunines jėgas	172
Eukaliptai nuo kvėpavimo takų ligų	175
Cinkas teikia žvalumo ir kelia nuotaiką	176
Visų geriausias natūralios priemonės nuo vidurių užkietėjimo	178
Galvos skausmai ir migrena: padės sudėtinis gydymas	181
Klimaksas sulaukus vos 30: kaip nuo to apsisaugoti	185
Sveikata, žvalumas ir kumelių pienas	186
Šviesa nuo rudens ir žiemos depresijų	188
Geriausi natūralūs širdies ir kraujo apytakos negalavimų gydymo būdai	192
Taip apsisaugosimė nuo ozono	196
Vietoj vaistų – vitaminai	199
Natūralios priemonės, lemiančios sveiką miegą	201
Mineralinės medžiagos saugo mūsų garbių senolių sveikatą	204
Stebuklingas gydymas – hormonai gelbeja moteris	205
Mūsų vidinis laikrodis padeda sveikti	207
Ką mums duoda chronobiologijos mokslas	208

Biologiniai vaistai iš plazmos	210
Biologinis selenas didina atsparumą ligoms	212
Klimato terapija prie Negyvosios jūros	214
Pirtis gydo	215
Česnakai mažina per didelį cholesterolo kiekį	216
Stebuklingi inkų javai	218
Stebuklingų javų valgiai pamėginimui	221
Kad būtų sveikos ir gražios, moterims reikia daugiau miegoti	222
Yra daug būdų įkyriems plaukeliams šalinti	223
Kosmetika iš vištėdės odai	224
Virtuvinė kosmetika: verdam, keпам ir gražėjam	225
Gražią ir stangrią krūtinę galima išlaikyti ilgai	228
Celiulitas įveikiamas tik sudėtinėmis priemonėmis	230

GARSIŲ ŽMONŲ SVEIKATOS RECEPTAI 233

Protingo gyvenimo pavyzdžiai	233
Penny McLean: „Taip aš gyvenu sveika!“	233
Iris Berben: „Kasdien išgeriu 3 litrus vandens, todėl mano oda lygi ir jauna!“	234
Claudia Butenuth: „Taip aš apsiginu nuo užterštos aplinkos nuodu!“	235
Lena Valaitis: „Kasdien šviežia rozė mano atsparumo galioms!“	236
Franzas Beckenbaueris: „Judėjimas ir vitaminai – tai puiki sveikata!“	238
Elke Sommer: „Mes visada turime galvoti apie cholesteroliną!“	239
Endis Borgas: „Aš savo balsą puoselėju medumi ir bičių pikiu!“	240
Dagmar Koller: „Su vaistažolėmis prieš jautrumą orų permainoms!“	241
Jürgenas Drewsas: „Šeši dviračiai yra mano natūralūs vaistai!“	242
Waltraud Haas: „Mano paslaptis – vaistažolės ir rytinė gimnastika!“	243
Ludwigas Hirschas: „Pamėgęs juodą duoną, būsi lieknas ir sveikas!“	244
Georgas Danzeris: „Saulės šviesa yra mano gyvenimo eliksyras!“	245
Christine Schubert: „Mano natūralūs vaistai nuo streso, scenos baimės ir nuovargio!“	246
Michaelis Yorkas: „Vaistažolių arbatos ir sunkūs lagaminai puikiai palaiko mano jėgas!“	247

MENAS GYVENTI SVEIKIEMS

Kvietimas – skaitykim, kad būtume sveiki

Kas nenorėtų per gyvenimą žengti sveikas, žvalus ir puikiai nusiteikęs? Argi ne pavydu matyti kitus, išmanančius šį meną? Jei taip, pamėginkite ir Jūs! Išmokite atgauti gyvybines jėgas, jas palaikyti ir saugoti. Ir patikėkite – tai tikrai nesunku. Svarbu tik žinoti, kaip tikslingai ir sėkmingai siekti šio tikslo. Mūsų knyga pasirengusi Jums padėti.

Be abejo, pirmiausia tenka priminti, kaip yra svarbu sveikai, išmintingai ir santūriai maitintis. Dabar jau žinome, kad mūsų organizmas tik tada bus sveikas, pajėgus ir laiku įstengs suteikti natūralias atsparos jėgas, kai nuolat gaus pakankamai vitaminų, mineralinių medžiagų, mikroelementų, amino rūgščių, fermentų ir skaidulinių maisto medžiagų. Daugeliui žmonių sąvoka „sveika mityba“ klausantis tikriausiai skamba ne itin patraukliai. Bet iš tiesų laikytis jos principų yra visai nesunku ir gana malonu. Be to, jau seniai yra įrodyta, jog sveikas maistas gali būti taip pat ir labai skanus. Skaitykite šią knygą, ir tu išitinkinsite patys.

Vis daugiau ir daugiau mokslininkų tikina, jog tikslingai maitindamiesi žmonės gali išvengti ligų: „Maistas – vaistai“. Norite apie tai sužinoti daugiau? Šioje knygoje aš Jums apie visa tai papasakosiu išsamiai.

Ar ir Jums taip nutinka? Kasdien darote daug visokių nuodėmių nuodėmių. Žinote, kad tai kenkia sveikatai, bet nei labai norite, nei labai stengiatės tų blogų įpročių atsikratyti. Ši knyga Jums padės. Pateiksiu joje keletą gudrybių, kaip mažių mažiausiai susilpninti tų blogų įpročių daromą kenksmingą poveikį arba ir visai jų atsikratyti.

Vien tik sveikai maitindamiesi ir vengdami rizikos veiksnių visų savo gyvybių galiu dar neišsaugosite. Ne mažiau svarbu yra nuolatos judėti. Šioje knygoje Jus ne tik rasite laisvalaikio sporto ir paprasčiausių judėjimo pratimų teikiamų džiaugsmų aprašymus, bet ir aiškinimus, kokią reikšmę judėjimas turi Jūsų sveikatai.

Galbūt Jus jau seniai domina viskas, kas dabar yra žinotina apie tikslingą vaistažolių arbatų vartojimą. Šiais laikais, kai ligų profilaktikai ir gydymui itin didelė reikšmė skiriama augalams, Jus tikrai pradžiuogins knygoje pateikiami vaistažolių arbatų pavyzdžiai asmeniniam naudojimui namuose.

Visų smalsumą žadina ir patraukia per iščius šimtmečius reikšmės nepraradę natūralūs gydymo metodai ir vaistai, perduodami iš kartos į kartą ir var-