

Turinys

Gydytojų patarimai, kaip išsaugoti sveikatą

NATŪRALIOJI MEDICINA: PAPERASTA, VEIKSMINGA, NEBRANGU IR NE TAIPI TOKSIŠKA!

<i>Natūralioji medicina prieinama visiems</i>	2
Vaistinių augalų turtai	2
Kaip išsirinkti	3
Kaip laikyti natūralius produktus	5
Natūralioji medicina nėra visai nepavojinga!	6
Natūralioji medicina pripažįstama visame pasaulyje	10
Jūsų namuose pilna lobų	10
Ir dar.....	11
<i>Kaip gydytis natūraliosios medicinos priemonėmis</i>	12
Pradėkite nuo profilaktikos	12
Gydymo pradžia.....	12
Gydymas iš esmės	13
Sveikstant	14
Žolelių arbata – gydytis ar gerti savo malonumui?	16
Kas yra vaistažolių nuovirai	16

KAD TINKAMAI GYDYTUMĖTĖS, BŪTINA GERAI SAVE PAŽINTI

<i>Jūs esate unikalūs</i>	
<i>Išsiaiškinkite savo stiprybes ir silpnybes</i>	18
Kiekvieno žmogaus sveikatos būklės veiksniai visuma būdinga tik jam!	18
Kūno sandara ir organizmo funkcionalumas	18
Sveikatos būklės veiksniai visuma niekada nebūna tobula	19
2 CV ar feraris?	20
Dėmesio – „Titaniko“ sindromas!	22
Kaip funkcionuoja jūsų kūnas	22
Kūno orkestrinio dirigentė – hormoninė sistema	23
Poveikis prisitaikyti	24
Neurovegetacinė sistema	25
Išmokime suvokti savo stiprybes ir silpnybes	27
Kaip jaučiamės, jei parasimpatinė sistema stipri	27
Kaip jaučiamės, jei parasimpatinė sistema silpna	31
Kaip jaučiamės, jei alfa ir beta simpatinės sistemos stiprios	32

Kaip jaučiamės, jei simpatinė sistema silpna	34
Būkite atsakingas už savo sveikatą!	35
Geriau užkirsti ligai kelią, nei ją gydyti	36
Kodėl kai kurie žmonės visus metus serga sloga arba angina	36
Ką liudija didelės paausinės laukos	37
Kiekvienam tinkama gyvensena	38
<i>Prisitaikykite prie metų laikų ir savo gyvenimo ciklą</i>	38
Metų laikų kaita – sunkiai įveikiama problema	38
Metai bėga, pokyčiai akivaizdūs: prisitaikykite prie jų	39

SEZONINIS MITYBOS YPATUMAI: PRIE JŲ TURITE PRISITAIKYTI, JEI NORITE BŪTI GEROS FORMOS

Detoksikacija	41
Kartais rezultatai būna įspūdingi	42
Ko neišvengsite	43
Kiekvienam metų laikui – savas savigydydos kursas	44
Kiekvienam žmogui – tik jam tinkamas savigydydos kursas	44
Savigydydos kursas nėra dieta	45



Pavasaris nėra ramybės metas

MAŽI RŪPESTĖLIAI IR VISOKIAUSIOS SUIRUTĖS

Mūsų organizmas pasiuošęs startuoti	48
Pavasarinis suglebimas	49
Nemiga ir jaudulys	50
Strėnų gėlos epidemija kovo mėnesį	52
Neišsivoginkite balandį	55
Ėda rėmuo	56
O libido vis stipreja ir stipreja.....	57

SKUBĖKITE IŠVALYTI IR IŠVĖDINTI ORGANIZMĄ

Riebiųjų šalinimas iš organizmo	59
Sulieknėkite	60
Mėgaukitės pirmaisiais saulės spinduliais	63
Vėdinkite savo plaučius	65

GAMTA APSIPILA PUMPURAIS, MES TAIP PATI

Ačiū už spuogus!	66
Energijos antplūdis	70

IR VĖL TA PRAKEIKTA ALERGIJA

Ar girdėjote, kas yra „žalioji tarša“?	71
Dieta, mikroelementai ir alergija	71
Mus puola šienligė!	73
Peršti akis	75
Astma: trūksta deguonies	75
Alerginė egzema	76

LAIMĘ RASITE PIEVOJE

Mums kenkiantys augalai	80
Augalai, kuriuos palietus gali prasidėti alergija	81
Augalai, kurie mums padės iš karto	83
Gydomasis augalais: paprasta, nebrangu ir visiems prieinama	84
Sunkinantis veiksnys – saulė	85
Širšės, bitės arba vapsvos įgėlimai	86
Skorpiono arba voro įkandimas	87
Gyvėtės nuodai	88
Erkės mūsų sode ir šurys, pasigavę erkių	89
Kaip atbaidyti erkes	90
Keletas patarimų iškylautojams	91

Gamtos vaistinė pavasarį

Savigyda pavasarį

Pagaliau vasara, naudokitės visais jos malonumais

KRAUKIS LAGAMINĄ, PRASIDEDA ATOSTOGOS

Tinkamai sukrautas lagaminas – geriau nei bet ko prikimštai!	104
Tropikų ligos: profilaktika vartojant natūralias priemones	105
Negalavimai transporto priemonėje	106
Laiko skirtumas: išsiderina mūsų biologinis laikrodis	106
„Turistė“	107
Atsargiai su užsistovėjusiu vandeniu	109

Įgelk man, jei gali!	111
Grybelinės odos ligos	113
Kondicionavimo pavojai	116
Kempingo bėdos (veikiamos po ranka turimomis priemonėmis!	117

KAI SPIGINA SAULĖ

Odą reikia ruošti deginimuisi	118
Natūralus kremas nuo saulės	119
Neapsižiūrėjome: saulės smūgis!	120
Šilumos smūgis	121
Dehidratacija	121
Aliejai po deginimosi	123
Sunkios kojos	123
Natūralus dezodorantas	124
Galvėji augalų gėrimai	125
Kefyras – mūsų senelių gaivusis gėrimas	126

APLEISTAME PAPLŪDIMYJE, MOLIUSKAI IR VĖŽIAGYVIAI

Mėšlungis ir maudynės	129
Sąmonės praradimas	131
Medūzų metas	131
Įsijrovimai ir negilios žaizdos	131
Al, al, jūrų žiaiai!	132

NERIAME Į BASEINĄ

Nesunkiai pasigaunamos karpos	134
Gleivinės uždegimas ir chloras	137
Plaukai, oda ir chloras – nesuderinama	137

Gamtos vaistinė vasarą

Savigyda vasarą

Jau ruduo, ramiai grįžkite prie darbų

PIRMIEJI RŪKAI, PIRMIEJI NUOTAIKOS SVYRAVIMAI

Ramus perėjimas	152
Saugokite gyvybinį organizmo aktyvumą!	153
Slenka plaukai	155
Dulsva oda – ne man!	157
Suvaldykite stresą	158
Niūri rudens nuotaika	160
Kaip kompensuoti saulės trūkumą	161
Pagalba skyd liaukei – sveikatos garantas	162

PAKELIUI Į MOKYKLĄ

Nerimauja ir mažyliai, ir vyresni vaikai	163
Stop utėlėms	164
Nedidelės traumos per pertraukas	167
Vaikų ligų epidemijos rudenį	169
Sotūs pusryčiai suteiks energijos ir jums!	170

DAŽNIAUSI NEGALAVIMAI RUDENĮ

Kaip įveikti drėgmę ir šaltį	172
Oty kaista ir migrena	174
Įsitenėję jūsų skausmai – reumatas	176
Užkimęs balsas	181
Gripas: kaip apsaugoti natūraliomis priemonėmis	182

TINKAMI SPRENDIMAI SUGRĮŽUS Į DARBĄ

Ruduo ir jūsų svoris	186
Rūpinkitės savimi	187
Rūpinimasis savimi atsipirks	188
Augalai kiekvienuose namuose	189

TINKAMA MITYBA RUDENĮ

Pirmieji kaštainiai	193
Uždegimą slopinančių žolelių nuovirai	194
Avilio gėrybės	195

Gamtos vaistinė rudenį 198

Savigyda rudenį 200

Įveikite žiemos negalavimus

TAMSA IR TAMSA, NET VILTIES NEBĖRA

Sviesos problema	208
Man per šalta	210
Apetitas kyla bevalgant	211

KAIP IŠVENGTI ŽIEMĄ MUS PUOLANČIŲ UŽKRATŲ

Aš neužsikrešiu!	214
Subalansuota mityba	214
Geras miegas	216
Venkite per daug prisildyti namus!	216
Piktraudžiukite eteriniais aliejais	217
Jūs saugo mikroelementai	218
Jūsų imuninei sistemai patinka probiotikai, jei tik jų – ne per daug!	219

KOL DAR NE PER VĖLU:

VEIKITE PATS PRIEŠ KREIPDAMASIS Į GYDYTOJĄ

Varva nosis...	222
Užsikimę sinusai: negaliu kvėpuoti!	225
„Prastai jaučiuosi“	227
Vėl gerklė...	228
„Ir štai prasideda kosulys“	229
Numušti temperatūrą? Taip, bet nereikia persistengti	232
Virusas ar bakterija – štai klausimas!	234

GELBĖKITE, GASTROENTERITAS!

Kai atsiranda pirmieji ligos požymiai	235
Kaip sustabdyti užburta pykinimo, viduriavimo, vėmimo ratą	236
Kaip atkurti skysčių pusiausvyrą	239
Palengva vėl pradėkite valgyti	241

PRASTA NUOTAIKA IR IŠSAUSĖJUSI ODA

Saugokite savo odą – maitinkite ją iš vidaus	242
Tinkama išorinė priežiūra	244
Sausos rankos	247
O pėdos?	248
Namuose įsirenkite turkišką pirtelę	248

VENKITE PERSIVALGYTI

Šokoladas, žąsų kepenėlių paštetas, kaštainiais kimštas kalakutas...	
Štai ir negalavimai!	251
Persivalgymas!	252
Organizmo valymas po švenčių	254

PASIRUOŠĘ ŽIEMOS SPORTUI!

Aukštis	256
Prieš kildamas į kalnus tinkamai maitinkitės	258
Kalnų liga	262
Sausos akys	263
Kai slidinėjate, nebūkite Speedy Gonzales, kitaip nelaimės neišvengsite!	264
Skausmai paslidinėjus	266
Stebuklingas masažas	268

TINKAMAI MAITINKITĖS ŽIEMĄ

Keletas receptų, kaip palaikyti gerą formą žiemą	271
Žolelių arbatos žiemą	273
Džiovinti vaisiai – mūsų draugai	274
Valgykite ir džiovintas daržoves	275
<i>Gamtos vaistinė žiemą</i>	276
<i>Savigyda žiemą</i>	278

<i>Augalų pavadinimų lietuviški atitikmenys</i>	282
<i>Bibliografija</i>	286
<i>Padėkos</i>	288