

Turinys

Pratarmė trečiajam leidimui.....	3	Sukatžolė.....	35
Pirmojo leidimo pratarmė.....	4	Gudobelė.....	36
Teiginiai apie maitinimąsi.....	7	Sukietėjimai krūtyje.....	36
Graikinis riešutas.....	9	Skrandis.....	36
Aviža.....	10	Melisa.....	37
Švedbiterio balzamas.....	10	Skėtinė marenikė (Gumbažolė).....	38
Patiekalai.....	10	Medetka.....	38
Pusryčiai.....	10	Ugniažolė.....	39
Šalta sriuba.....	11	Žarnynas.....	40
Sveikatos tyrė.....	12	Mėta.....	41
Žaliosios salotos.....	13	Kondroto šaknis.....	41
Pienių vynas.....	14	Kepenys.....	42
Kiaulpienė.....	15	Kasa.....	42
Daugiausiai vitaminų ir mikroelementų turintys produktai.....	16	Gimda, prostata.....	43
Jūros kopūstų salotos.....	17	Inkstai.....	44
Sumuštinis.....	17	Baltažiedė notrelė.....	45
Lipčiaus putėsiai.....	17	Meškaugė.....	45
Vanduo.....	18	Takažolė.....	46
Aliejai.....	19	Šlapimo pūslė.....	46
Linų sėmenys.....	20	Asiūklis.....	47
Medus.....	21	Kaulai, raumenys.....	47
Žolių rinkimas ir jų paruošimo būdai.....	23	Auksinis ūsas.....	49
Negalavimai.....	26	Stuburas.....	50
Galva.....	26	Pratimai viršutinei nugaros daliai.....	51
Veronika.....	27	Pratimai apatinei nugaros daliai.....	52
Šliaužiančioji žiemė.....	27	Pratimai vidurinei nugaros daliai.....	52
Ginkmedis.....	28	Imunitetas.....	54
Kraujo spaudimas.....	28	Garšva.....	55
Skydliaukė.....	29	Ežiulė.....	55
Akys.....	30	Vėžys.....	56
Kvėpavimo sistema.....	30	Alergija.....	56
Gyslomis.....	32	Nervai.....	57
Alijošius.....	32	Oda, nagai.....	58
Sinusitas.....	33	Karpos.....	59
Širdis.....	34	Grožis moterų mūsų.....	60