

TURINYS

<i>Pratarmė</i>	5
KADA IR KIEK VANDENS GERTI?	8
MINERALINIS VANDUO – SVEIKATA IŠ ŽEMĖS GELMIŲ	11
Natūralus mineralinis vanduo	14
Fasuotas geriamasis vanduo	16
Šaltinio vanduo	17
Stalo vanduo	18
Natūralaus mineralinio vandens poveikis sveikatai	18
Natūraliame mineraliniame vandenyje randamų medžiagų naudingosios savybės	20
Gydamosios ir grožiui skirtos procedūros su mineraliniu vandeniu	23
Įvairenybės apie mineralinį vandenį	25
GYVASTINGA NEGYVOSIOS JŪROS VANDENS GALIA	27
Baisus, legendinis, gydantis	27
Vanduo, kuriame nenuskęsi	29

Mineralų ir mikroelementų puokštė.....	30
Kam kenkia net gydantis purvas.....	32
AR SVEIKA GERTI VANDENĮ IŠ ČIAUPO?	
O IŠ BUTELIO?	33
Sveikiau kietas ar minkštas vanduo?	35
Vanduo plastiko butelyje: kokios grėsmės.....	36
VANDUO – VAISTO DALIS	
Antpilai	39
Nuovirai	41
GYDANČIOJI VANDENS GARO	
GALIA	43
Pirties garas – kada gydo, kada ne	46
SVEIKATA PAGAL S. KNEIPĄ: „VANDUO GALI IŠGYDYTI VISAS LIGAS“	
Kojų mirkymas	61
Maudymas iki pusės	63
Maudymas sėdint.....	64
Viso kūno maudymas	66
Garinimas	68
VANDUO – MŪSŲ RYŠYS SU DIEVU?.....	
Paslaptys ir atradimai – arba tai, ko iki šiol nežinojome apie vandenį	71
MISTIŠKA KRYŽIAUS ŽENKLO GALIA VANDENS STIKLINEI?	
Kryžiaus ženklas valo maistą.....	93

Malda ir kryžiumi – prieš bakterijas.....	93
Vanduo „atskiria“ tikėjimo laipsnį	95
Ar tikrai?	96
APIE GYVAJĮ IR NEGYVAJĮ, SIDABRINGĄ, TITNAGINĮ IR TIRPSMO VANDENĮ	
Ieškojo emulsijos – išrado vandenį	101
Šarminis ir rūgštinis	102
PRAMUŠI LEDĄ, RASI... SVEIKATĄ?	
Malšina skausmą ir tinimą.....	107
Mažina įtampą	108
Stangrina odą	109
PAGRINDINĖS GRŪDINIMOSI TAISYKLĖS	
Grūdintis turi būti malonu.....	110
Kas savaitę – vis vėsesnis vanduo.....	111
Vyresniems – pirmiau gydytojo konsultacija.....	112
LIAUDIES GYDYTOJO ODĖ VANDENIUI	
VANDUO IR MĖNULIO UŽTEMIMAI..	119
Galima atsikratyti priklausomybių	120
Kuo ypatingas tirpsmo vanduo?	121
TRYS NAKTYS, KAI VANDUO – STEBUKLINGAS.....	
	124

KAIP BENDRAUTI IR SUSITAIKYTI SU VANDENIU?.....	128
Vandens ištekliai senka	130
Gera žinia Lietuvos vandeniui	131
„Atsiprašau. Prašau man atleisti. Dėkoju. Myliu.“	132
<i>Panaudota literatūra</i>	135