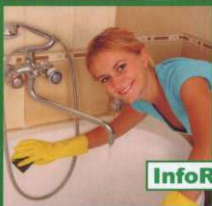




Kaip patiems atpažinti ligą
ir gydytis liaudies medicinos priemonėmis,
kaip prižiūrėti namus ir tinkamai maitintis

Sveikatos ir buities ŽINYNAS



InfoRINKA

TURINYS

Pratarmė o o o 9

LAIMINGAS - SVEIKAS ŽMOGUS

Vyras ir moteris: skirtumai ir panašumai o o o 13

Kaip peršalimą atskirti nuo gripo? o o o 16

Problema - kraujo spaudimas: arterinė hipertenzija o o o 21

Hipotonija: liga ar organizmo būklė o o o 27

Jodas ir skydliaukės ligos o o o 31

Nemiga: kaip ją įveikti o o o 35

Kamuoja stresas? Atsivalaiduok! o o o 41

Insultas: kaip jį atpažinti o o o 46

Hepatitis C: požymiai ir savijauta o o o 50

Krūties vėžys: kada verta nerimauti o o o 55

Storosios žarnos vėžys: viską lemia maistas o o o 60

Kaip gaivinti skenduolį o o o 63

Kaip pagelbėti žaibo nutrenktam žmogui o o o 66

PADĖK SAU PATS

Kūno skausmas pranašauja ligą o o o 71

Apie ką byloja akys o o o 78

Liežuvis praneša apie ligas o o o 82

Kaip patiems įveikti nedidelius negalavimus o o o 85

o Užkietėjus viduriams o o o 86

<• Užspringus o o o 87

o Ėmus pykinti o o o 88

o Suskaudus dančiui o o o 89

o Prasidėjus mėšlungiui . . . 89

o Susimušus koją ar ranką . . . 90

- o Suskaudus galvai o o o 91
- o Nudegus saulėje o o o 92
- o Atsiradus nuospaudų . o. 93
- Kokią arbatą gerti sveika o o o 96
- Vanduo - sveikatos šaltinis o o o 101
- Vaikui pakilo temperatūra - ką daryti? o o o 106
- Vaistažolės ir gydo, ir kenkia o o o 111
- Kaip paprastomis priemonėmis išvalyti organizmą o o o 121
- Patarimai pagyvenusiems žmonėms o o o 127
- Kas jūs esate? (Testas) o o o 132

BUITIES IR GROŽIO PASLAPTYS

- Namai: kaip susitvarkysi, taip gyvensi o o o 139
 - o Kaip prižiūrėti įvairius baldus o o o 140
 - o Kaip „atgaivinti“ pagalves o o o 143
 - o Kuo valyti virtuvę o o o 144
 - o Kaip šalinti kalkių nuosėdas o o o 146
 - o Šaldytuvo priežiūra o o o 147
- Kaip atsikratyti nemalonių kvapų o o o 152
 - o Batų o o o 152
 - «» Pridegusio maisto o o o 152
 - o Naminių gyvūnų o o o 153
 - « Dažų o o o 154
 - o Cigarečių dūmų o o o 154
- Stalo įrankių valymas ir priežiūra o o o 156
- Kad stiklas vėl žerėtų o o o 159
- Ir metaliniai paviršiai turi žvilgėti o o o 161
- Ką reikia žinoti apie keramikos indus o o o 163
- Knygų ir paveikslų priežiūra o o o 166
- Kaip pašalinti dėmes o o o 169
 - « Aliejinių dažų o o o 169
 - «• Rašalo o o o 169
 - «> Rūdžių o o o 170

- o Pelėsių ooo 170

- o Riebalų ooo 171
- o Smalos ooo 172
- o Prakaito ooo 172
- o Šokolado ooo 173
- o Kavos ooo 173
- o Alaus ooo 173

- Vilnos drabužių priežiūra ooo 174
 - o Skalbimas ooo 174
 - o Balinimas ooo 175

- o Moherio drabužių priežiūra oo o 176

- o Drabužių priežiūros ženklai ooo 179

- Odos drabužių priežiūra ooo 182
 - o Valymas ooo 184

- Odos ir zomšos avalynės priežiūra ooo 186
 - o Kada ir kuo valyti ooo 186
 - o Kaip tepti ooo 187

- Natūralūs siūlų dažai o o o 189
 - o Kaip dažo nuovirai: medžių žievių o o o 189
 - o Lapų ooo 190
 - o Uogų ooo 190

- Plaukai: kaip jiems padėti ooo 192
 - o Kaip trinkti ooo 193
 - o Kokį šampūną rinktis ooo 193
 - o Kaip džiovinti ooo 193
 - o Ką daryti, jei plaukai riebaluojasi o o o 196
 - o Kaip gelbėtis nuo pleiskanų ooo 198
 - o Pagalba slenkantiems plaukams ooo 197
 - o Kaip patamsinti plaukus ooo 200

Kvepalai: kada tinka, kada - ne	ooo	201
Papuošalai: dideli ir maži	ooo	206
Mėnulio fazės: ką verta daryti, ko vengti	ooo	212
Ką gali mobilusis telefonas	ooo	219

AR ŽINAI, KĄ VALGAI

Mėsa: šaldyta ir atšaldyta	o o o	223
o Ką reikia žinoti apie mėsą	ooo	223
o Kaip pagerinti mėsos skonį	o o o	225
o Tinkamiausi riebalai kepti	o o o	225
o Kaip kepti vištieną	ooo	228
o Kepimas folijoje	ooo	230
Žuvis: kepti ar virti?	ooo	235
Visa tiesa apie kiaušinius	ooo	240
o Kaip plauti, virti, plakti	ooo	241
o Kaip sužinoti, ar švieži	ooo	241
Aliejus: ir maistas, ir vaistas	ooo	248
Kulinarinės gudrybės - kad valgyti būtų skanu	o o o	252
Daržovės: kaip jas laikyti ir virti	o o o	262
Obuoliai ir obuolių actas	o o o	266
Medus ir jo produktai	o o o	272
Vynas: ligų profilaktikai ir patiekalui pagardinti	o o o	277
Kaip atpažinti, ar produktas tikras, ar padirbtas	ooo	283

PRIEDAI

I priedas. Lauko židinyse	ooo	290
II priedas. Vedybų sukaktys	ooo	293
III priedas. Informacija jauniems tėvams	ooo	297
IV priedas. Kaip sužinoti, koks tūris	o o o	300
Baigiamasis žodis	ooo	301
Literatūra	ooo	302