

# Turinys

|                    |   |
|--------------------|---|
| Pratarmė . . . . . | 5 |
|--------------------|---|

## MYLĖKIME SAVE

|   |    |
|---|----|
| Kvėpuokime taisyklingai . . . . .                               | 7  |
| Odos sveikatos problemos . . . . .                              | 13 |
| Limfa – žmogaus kūno sveikatos pagrindas . . . . .              | 20 |
| Širdis – visų organų karalienė . . . . .                        | 27 |
| Geros kraujagyslės atitolina senatvę . . . . .                  | 28 |
| Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos ypatumai . . . . .           | 34 |
| Kasa – fermentų kalvė . . . . .                                 | 36 |
| Kepenys ir tulžies pūslė – organizmo laboratorija . . . . .     | 38 |
| Žarnynas – viena iš žmogaus organizmo ligų priežasčių . . . . . | 42 |
| Gerai inkstai – žmogaus jėga ir stiprybė . . . . .              | 45 |
| Alergija – organizmo užterštumo pasekmė . . . . .               | 50 |
| Mylėkime savo nuvargusias kojas . . . . .                       | 52 |
| Nuospaudos – vidaus organų veidrodis . . . . .                  | 55 |
| Sveikatos stiprinimo receptai . . . . .                         | 57 |
| Veido, liežuvio, nagų ir pirštų diagnostika . . . . .           | 59 |
| Horoskopai ir sveikata . . . . .                                | 68 |

## SEMKIMĖS IŠMINTIES IR TOBULĖKIME

|   |     |
|---|-----|
| Ajurveda apie idealią sveikatą . . . . .              | 92  |
| Tibeto medicinos patarimai . . . . .                  | 108 |
| Rudolfo Štainerio mintys apie mitybą . . . . .        | 112 |
| Žaluma ant mūsų stalo . . . . .                       | 115 |
| Dar kartą apie mitybą ir jos naujoves . . . . .       | 120 |
| Fizinė ir dvasinė sveikata . . . . .                  | 127 |
| Judėjimas yra gyvenimas . . . . .                     | 131 |
| Šalčio bičiuliai . . . . .                            | 133 |
| Patarimai sergantiems (pagal kraujo grupes) . . . . . | 137 |
| Ligų priežastys pagal Andreasą Moricą . . . . .       | 141 |
| Vydūno doros ir sveikatos filosofija . . . . .        | 146 |
| Meditacija ir sveikata . . . . .                      | 153 |
| Žmogaus, gyvūnų ir augalų simbiozė . . . . .          | 159 |
| Nematomi žmogaus priešai . . . . .                    | 164 |
| Kelias į tobulumą . . . . .                           | 169 |