

TURINYS

Pratarmė . . . 9

LAIMINGAS – SVEIKAS ŽMOGUS

- Vyras ir moteris: skirtumai ir panašumai . . . 13
Kaip peršalimą atskirti nuo gripo? . . . 16
Problema – kraujo spaudimas: arterinė hipertenzija . . . 21
Hipotonija: liga ar organizmo būklė . . . 27
Jodas ir skydliaukės ligos . . . 31
Nemiga: kaip ją įveikti . . . 35
Kamuoja stresas? Atsipalaiduok! . . . 41
Insultas: kaip jį atpažinti . . . 46
Hepatitis C: požymiai ir savijauta . . . 50
Krūties vėžys: kada verta nerimauti . . . 55
Storosios žarnos vėžys: viską lemia maistas . . . 60
Kaip gavinti skenduolį . . . 63
Kaip pagelbėti žaibo nutrenktam žmogui . . . 66

PADĖK SAU PATS

- Kūno skausmas pranašauja ligą . . . 71
Apie ką byloja akys . . . 78
Liežuvis praneša apie ligas . . . 82
Kaip patiems įveikti nedidelius negalavimus . . . 85
 - Užkietėjus viduriams . . . 86
 - Užspringus . . . 87
 - Ėmus pykinti . . . 88
 - Suskaudus dančiui . . . 89
 - Prasidėjus mėšlungiui . . . 89
 - Susimušus koją ar ranką . . . 90

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

BUITIES IR GROŽIO PASLAPTYS

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

- Pelėsių 170
- Vaisių sulčių 170
- Riebalų 171
- Smalos 172
- Prakaito 172
- Šokolado 173
- Kavos 173
- Alaus 173
- Vilnos drabužių priežiūra 174
 - Skalbimas 174
 - Balinimas 175
 - Džiovinimas 176
 - Moherio drabužių priežiūra 176
 - Lyginimas 179
 - Drabužių priežiūros ženklai 179
- Odos drabužių priežiūra 182
 - Riebalų šalinimas 183
 - Atgaivinimas 183
 - Valymas 184
- Odos ir zomšos avalynės priežiūra 186
 - Kada ir kuo valyti 186
 - Kaip tepti 187
- Natūralūs siūlų dažai 189
 - Kaip dažo nuovirai: medžių žievių 189
 - Lapų 190
 - Uogų 190
- Plaukai: kaip jiems padėti 192
 - Kaip trinkti 193
 - Kokį šampūną rinktis 193
 - Kaip džiovinti 193
 - Ką daryti, jei plaukai riebaluojasi 196
 - Kaip gelbėtis nuo pleiskanų 198
 - Pagalba slenkantiems plaukams 197
 - Kaip patamsinti plaukus 200

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

AR ŽINAI, KĄ VALGAI

Mėsa: šaldyta ir atšaldyta 223

- Ką reikia žinoti apie mėsą 223
- Kaip pagerinti mėsos skonį 225
- Tinkamiausi riebalai kepti 225
- Kaip kepti vištieną 228
- Kepimas folijoje 230
- Kepimas lauko židinyje 232

Žuvis: kepti ar virti? 235

Visa tiesa apie kiaušinius 240

- Kaip plauti, virti, plakti 241
- Kaip sužinoti, ar švieži 241

Aliejus: ir maistas, ir vaistas 248

Kulinarinės gudrybės – kad valgyti būtų skanu 252

Daržovės: kaip jas laikyti ir virti 262

Obuoliai ir obuolių actas 266

Medus ir jo produktai 272

Vynas: ligų profilaktikai ir patiekalui pagardinti 277

Kaip atpažinti, ar produktas tikras, ar padirbtas 283

PRIEDAI

I priedas. Lauko židinyje 290

II priedas. Vedybų sukaktys 293

III priedas. Informacija jauniems tėvams 297

IV priedas. Kaip sužinoti, koks tūris 300

Baigiamasis žodis 301

Literatūra 302