

TURINYS

| | |
|---|----|
| Pratarmė..... | 9 |
| Įvadas..... | 12 |
| Sveikai gyventi - sunku ar lengva?..... | 19 |
| | |
| 1. AR TINKAMAI KVĖPUOJAME?..... | 23 |
| 1.1. Pagrindinis mitybos sandas..... | 23 |
| 1.2. Kvėpavimo paradoksai..... | 24 |
| 1.3. Kiek reikia kalcio?..... | 27 |
| 1.4. Kalcis vandenyje..... | 32 |
| 1.5. K. Buteikos kvėpavimo metodas..... | 33 |
| 1.6. Buteikos ir kitų teiginiai apie kvėpavimą..... | 35 |
| 1.7. Pranajama ir Buteikos metodas..... | 38 |
| 1.8. Kvėpavimas miegant..... | 40 |
| 1.9. Astma - liga ar apsauginė reakcija?..... | 46 |
| 1.10. Verigo-Boro efektas..... | 50 |
| 1.11. Kvėpavimo retinimas ir vandenilio jonai..... | 53 |
| | |
| 2. KVĖPAVIMAS IR ANGLIES RŪGŠTIS..... | 56 |
| 2.1. Anglies rūgšties formos ir tirpalo pH..... | 56 |
| 2.2. Anglies rūgštis, kalcis ir druskų nusėdimas..... | 58 |
| 2.3. Tinkamiausia kraujo reakcija..... | 61 |
| 2.4. Kam reikalingi vandenilio jonai?..... | 61 |
| 2.5. ATP-universalus ląstelių kuras..... | 64 |
| 2.6. Padidinto kraujo šarmingumo priežastis..... | 65 |
| 2.7. Kraujo buferinė sistema..... | 66 |
| 2.8. Kraujo rūgštinimas..... | 67 |
| | |
| 3. APIE ŠARMUS IR RŪGŠTIS..... | 69 |
| 3.1. Rūgštys ir šarmai..... | 69 |
| 3.2. Neutralizacijos reakcija..... | 69 |
| 3.3. Rūgštingumas ir šarmingumas..... | 70 |
| 3.4. PH skalė..... | 71 |
| 3.5. Rūgštūs ir „šarmus“ produktai..... | 73 |
| 3.6. Produktų rūgštingumas ar šarmingumas..... | 74 |

| | |
|---|------------|
| 3.7. Rūgštinantis ir šarminantis maistas..... | 76 |
| 3.8. Kas apie rūgštis ir šarmus kalboje sudėta..... | 79 |
| 3.9. Sakmė apie citriną..... | 81 |
| 4. KRAUJO RŪGŠTINIMO BŪDAI..... | 85 |
| 4.1. Rūgštieji vandenys..... | 85 |
| 4.2. Rūgštinimasis actu..... | 86 |
| 4.3. Urinoterapija..... | 88 |
| 4.4. Arbatos grybas..... | 89 |
| 4.5. Rūgštinimasis pieno rūgštimi..... | 90 |
| 4.6. Šaltos maudynės..... | 91 |
| 4.7. Lėtas bėgimas..... | 92 |
| 4.8. Badavimas..... | 94 |
| 4.9. Rūgštinimasis skruzdžių rūgštimi..... | 97 |
| 4.10. Rūgštinimasis askorbo rūgštimi..... | 99 |
| 4.11. Rūgštinimasis citrinos rūgštimi..... | 101 |
| 4.12. Alpinistai ir kraujo rūgštinimas..... | 103 |
| 5. GERIAMAS VANDUO..... | 104 |
| 5.1. Vandens kokybės ir vietovės ryšys..... | 104 |
| 5.2. Vandens kietumas arba kalcis vandenyje..... | 105 |
| 5.3. Mažai mineralizuotas vanduo..... | 110 |
| 5.4. Kuo mažiau vandenyje kalcio, tuo geriau..... | 112 |
| 5.5. Osmoso dėsnis..... | 114 |
| 5.6. Kraujo klampumas..... | 116 |
| 5.7. Vandens molekulinė struktūra..... | 117 |
| 5.8. Vandens paviršiaus įtempimas..... | 118 |
| 5.9. Tirpsmo vanduo..... | 120 |
| 5.10. Kaip gimė pasaka apie gyvąjį vandenį..... | 122 |
| 5.11. Augalinės ir gyvūninės ląstelės..... | 123 |
| 5.12. Oksidacijos-redukcijos potencialas..... | 124 |
| 5.13. Virintas ir tirpsmo vanduo..... | 126 |
| 6. KO NEŽINOME APIE PIENĄ..... | 131 |
| 6.1. Pieno sudėtis..... | 131 |
| 6.2. Osteoporozė ir pienas..... | 134 |

| | |
|--|-----|
| 7. PILNAVERTĖ MITYBA..... | 137 |
| 7.1. Kiek reikia baltymų..... | 137 |
| 7.2. Kada baltymai gali būti pavojingi?..... | 138 |
| 7.3. Augaliniai baltymai..... | 140 |
| 7.4. Vegetarizmas..... | 141 |
| 7.5. Angliavandeniai..... | 142 |
| 7.6. Žaliavalgystė..... | 144 |
| 7.7. Kaip tapti šiltakrauju..... | 146 |
| 7.8. Riebalai mityboje..... | 146 |
| 7.9. Nepakeičiamos riebiosios rūgštys..... | 150 |
| 7.10. Vitaminai..... | 151 |
| 7.11. Mineralinės medžiagos..... | 151 |
| 7.12. Mitybos efektyvumas..... | 153 |
| 7.13. Kodėl pilnėjame?..... | 154 |
| 7.14. Kodėl dažnai valgome?..... | 156 |
| 7.15. Nevalgymo tarpsnis..... | 161 |
| 7.16. Apie skonį ir valgio malonumus..... | 163 |
| 7.17. Lengvas badavimas..... | 165 |
| 7.18. Angliavandeniai ir alkoholis..... | 166 |
| 7.19. Alkoholiniai gėrimai..... | 171 |
| 7.20. Stresai..... | 172 |
| 7.21. Paleo mityba..... | 173 |
| 7.22. Gerieji ir blogieji angliavandeniai..... | 173 |
| 7.23. Skaidulos..... | 175 |
| 7.24. Ketolizė ir ketozė..... | 177 |
| 7.25. Alkis ir fizinis aktyvumas..... | 182 |
| 8. LIGOS IR KRAUJO PH..... | 183 |
| 8.1. Trombai ir jų priežastys..... | 183 |
| 8.2. Aterosklerozė..... | 186 |
| 8.2.1. Cholesterolinė sklerozės vystymosi teorija..... | 186 |
| 8.2.2. Aterosklerozės priežastis..... | 189 |
| 8.2.3. Mityba ir širdies-kraujagyslių ligos..... | 190 |
| 8.3. Kraujo spaudimas..... | 192 |
| 8.4. Tulžies pūslės akmenys..... | 194 |
| 8.5. Cukrinis diabetas..... | 195 |
| 8.6. Inkstų akmenys..... | 197 |

| | |
|---|-----|
| 8.7. Dantys..... | 198 |
| 8.8. Jūros liga..... | 199 |
| 8.9. Virusiniai susirgimai..... | 200 |
| 8.9.1. Kaip virusai veikia?..... | 200 |
| 8.9.2. Kaip kūnas kovoja su virusais?..... | 200 |
| 8.9.3. Interferonas..... | 202 |
| 8.10. Sloga ir kraujo pH..... | 204 |
| 8.11. Streso įtaka..... | 206 |
| 8.12. Alzheimerio liga ir ketolizė..... | 207 |
| 8.13. Odos ligos..... | 209 |
| 8.14. Insulino nepajėgumas. Lėtinės ligos..... | 211 |
| 8.15. Insulino normos..... | 215 |
| | |
| 9. MOTINOS IR VAIKO SVEIKATA..... | 217 |
| 9.1. Nėštumas ir pykinimas..... | 217 |
| 9.2. Pigmentinės dėmės..... | 218 |
| 9.3. Nėščiujų diabetas..... | 218 |
| 9.4. Nėštumas ir kalcis..... | 220 |
| 9.5. Nėštumas ir mityba..... | 220 |
| 9.6. Neišnešioti vaikai..... | 221 |
| 9.7. Pieno trūkumas ir mastitas..... | 222 |
| 9.8. Vaiko plaukų spalva..... | 223 |
| 9.9. Kraujo reakcija ir nevaisingumas..... | 225 |
| 9.10. Vaiko mityba..... | 226 |
| 9.11. Moterų ligos..... | 228 |
| | |
| 10. MIEGAS IR KRAUJO PH..... | 230 |
| 10.1. Nemigos priežastys..... | 230 |
| 10.2. Užmigimo mechanizmas..... | 231 |
| 10.3. Vieversiai ir pelėdos..... | 232 |
| | |
| 11. OSTEOCHONDROZĖ..... | 233 |
| | |
| 12. KALCIS IR KAULAI..... | 237 |
| 12.1. Kaulų lūžiai ir jų suaugimai..... | 237 |
| 12.2. Artrozė ir artritai..... | 239 |
| 12.3. Mityba-vienintelė viltis sergantiems artritu..... | 241 |
| 12.4. Osteoporozė..... | 242 |

| | |
|--|------|
| 13. ONKOLOGINIAI SUSIRGIMAI..... | 245 |
| 13.1. Onkologinių ligų daugėjimas..... | 245 |
| 13.2. Onkologinių susirgimų priežastis..... | 247 |
| 13.3. Vėžio priežastis pagal Strogatą..... | 251 |
| 13.4. Grūdinės kultūros. Koks jų trūkumas?..... | 252 |
| 13.5. Rykliai ir vėžys..... | 252 |
| 13.6. Rūgštis ir vėžiniai susirgimai..... | 255 |
| 13.7. Varburgo atradimas..... | 256 |
| 13.8. Kokios ląstelės tampa vėžinėmis?..... | 258 |
| 13.8.1. Kamieninės ląstelės ir vėžys..... | 258 |
| 13.8.2. Virusinės kilmės augliai..... | 266 |
| 13.9. Vėžinių susirgimų paplitimas ir pavojai..... | 269 |
| 13.10. Vėžinių susirgimų profilaktika..... | 270 |
| 13.11. Vėžį išsigydė atsisakęs angliavandenių..... | 272 |
| 13.12. Vėžys ir vartotojų visuomenė..... | 274 |
| 13.13. Vėžio gydymas radioterapija ir chemoterapija..... | 277 |
| 13.14. Radiacija ir magnetinės audros..... | 278 |
| | |
| 14. SVARBESNI KŪNO PH RODIKLIAI..... | 280 |
| 14.1. Oda..... | 280 |
| 14.2. Burna..... | 281 |
| 14.3. Skrandis..... | - 82 |
| 14.4. Žarnynas..... | 285 |
| | |
| 15. ŽARNYNAS IR SVEIKATA..... | 286 |
| 15.1. Žmogaus kūno vidinė ekologija..... | 286 |
| 15.2. Žarnyno sveikata..... | 291 |
| 15.3. Žarnynas ir imunitetas..... | 293 |
| 15.4. Kas pažeidžia mikroflorą arba disbakteriozę..... | 295 |
| 15.5. Fekalinė mikrobiomo transplantacija..... | 297 |
| 15.6. Kaip atstatyti ir maitinti mikrobiomą?..... | 299 |
| | |
| 16. SAVELIJAUS KRAMAROVO LIKIMAS..... | 302 |
| | |
| 17. MOKSLININKO NUOMONĖ..... | 306 |
| | |
| 18. APIE GYVENIMĄ, SVEIKATĄ, LIGĄ, MIRTĮ..... | 307 |