
TURINYS

I skyrius. BENDROJI DALIS / 4

1. Fitoterapijos įvadas / 4
2. Profilaktikos ir gydymo vaistažolėmis tradicijos / 7
3. Rytų fitoterapija / 11
4. Vakarų fitoterapija / 13
5. Fitoterapijos mokslas / 17
6. Ligų profilaktika ir gydymas vaistažolėmis ateityje / 20
7. Profilaktinis vaistažolių vartojimas / 22
8. Profilaktinis vaistinių preparatų vartojimas / 25
9. Pagrindinės veikliųjų medžiagų grupės / 28

II skyrius. SPECIALIOJI DALIS / 36

1. Imuninė sistema / 36
2. Širdis ir kraujagyslės / 48
3. Kvėpavimo sistema / 57
4. Šlapimo sistema / 67
5. Virškinimo sistema / 77
6. Vėžys / 88
7. Infekcijos / 99
8. Kraujospūdis / 109
9. Psichikos sveikata / 119
10. Reprodukcinė ir lytinė sveikata / 128
11. Smegenys ir nervų sistema / 139
12. Raumenys, kaulai ir sąnariai / 151
13. Senėjimas / 163
14. Metabolizmas / 175
15. Akys, ausys, nosis ir gerklė / 188
16. Oda / 200
17. Žalingi polinkiai / 209
18. Plaukai ir nagai / 213
19. Alergija / 218
20. Dantys / 222

LITERATŪRA / 227