

# VESELĪBAS

*grāmata*



Ābolinš, pļavas  
(*Trifolium pratense* L.)



Alante, helēniju  
(*Inula helenium* L.)



Anīss, parastais  
(*Anisum vulgare* Gaertn.)



Apinis, parastais  
(*Humulus lupulus* L.)



Alveja, kokveida  
(*Aloe arborescens* Mill.)



Amolinš, ārstniecības  
(*Mellilotus officinalis* L.)



Asinszāle, divšķautņu  
(*Hypericum perforatum* L.)



Baldriāns, ārstniecības  
(*Valeriana officinalis*)



Bārbele, parastā  
(*Berberis vulgaris L.*)



Biškrēsliņš, parastais  
(*Tanacetum vulgare L.*)



Cigoriņš, parastais  
(*Cichorium intybus L.*)



Deviņvīruspēks, parastais  
(*Verbascum thapsus L.*)



Brūnvālīte, ārstniecības  
(*Sanguisorba officinalis*)



Ceļmalīte, lielā  
(*Plantago major L.*)



Diždadzis, lielais  
(*Arctium lappa L.*)



Gaiļbiksīte  
(*Primula veris L.*)

IETEIKUMI  
UN RECEPTES  
SLIMĪBU  
ĀRSTĒŠANAI



## AIZCIETĒJUMS

Aizcietējums ir sistemātiska zarnu neiztukšošanās vairāk nekā divas dienas vai sistemātiska nepilnīga vēdera izeja.

Aizcietējumam raksturīgas trulas sāpes vēdera lejasdaļā, zarnu uzpūšanās, apgrūtināta gāzu izdalīšanās. Tā cēloņi ir organiskas izmaiņas zarnās, hemoroīdi, audzēji, rētaina zarnu sašaurināšanās, kolīti. Slimība biežāk attīstās pie mazkustīga dzīvesveida, nepareiza uztura, organisma vispārējā tonusa pavājināšanās un pēc smagām slimībām.

Mēdz būt atoniskie un spastiskie aizcietējumi. Atoniskie aizcietējumi rodas zarnu trakta muskulatūras atslābināšanās dēļ mazasinības gadījumā, pie novājēšanas, sēdoša dzīvesveida, neregulāras ēšanas. Spastiskie aizcietējumi rodas zarnu trakta muskuļu ilgstošu spazmu rezultātā, psihisku pārdzīvojumu, hroniskas profesionālas saindēšanās gadījumā.



### Ieteikumi

- levērot piena un dārzeņu diētu, nelietot alkoholu, nesmēķēt.
- Ieteicami vingrinājumi zarnu trakta un vēdera muskulatūras stiprināšanai.
- Nedrīkst regulāri lietot caurejas līdzekļus un veikt klizmas.
- Dienā vēlams apēst 1–2 ēdamkarotes ar verdošu ūdeni aplietu rudzu kliju, pievienojot tās jebkuram ēdienam. 3 reizes dienā apēst pa 1 ēdamkarotei saspilstu irbeņu augļu, saldinot tos ar medu.
- Ēst vārītu biešu salātus.
- Dzert lielo dadžu sēklu novārijumu.



## Receptes

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| <i>lielās ceļmalītes lapas</i>  | 100 g |
| <i>parastās vīrceles laksti</i> | 100 g |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 150 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <i>ārstniecības kumelītes ziedi</i> | 100 g |
| <i>parastās vīrceles laksti</i>     | 100 g |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 150 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| <i>parastās raudenes laksti</i> | 100 g |
| <i>krūkļu mizas</i>             | 100 g |

Vakarā termosā ieber 2 ēdamkarotes drogas, aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 100 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| <i>čemuru augstiņa laksti</i>      | 100 g |
| <i>augstā deviņvīruspēka ziedi</i> | 75 g  |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 150 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| <i>parastās vīrceles laksti</i>    | 100 g |
| <i>krūkļu mizas</i>                | 100 g |
| <i>lielās ceļmalītes lapas</i>     | 75 g  |
| <i>ārstniecības altejas saknes</i> | 100 g |
| <i>linsēklas</i>                   | 75 g  |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 150 g 4 reizes dienā stundu pirms ēšanas.

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <i>ārstniecības pienenes saknes</i> | 100 g |
| <i>ārstniecības altejas saknes</i>  | 100 g |
| <i>palmlapu rabarbera saknes</i>    | 100 g |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš, sadala 4 daļas. Lieto stundu pirms ēšanas.

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <i>parastās vīrceles laksti</i>     | 100 g |
| <i>ārstniecības kumelītes ziedi</i> | 100 g |
| <i>ceļmalīšu lapas</i>              | 75 g  |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš, sadala 4 daļas. Lieto stundu pirms ēšanas.

|                     |       |
|---------------------|-------|
| <i>zemeņu lapas</i> | 75 g  |
| <i>krūkļu mizas</i> | 100 g |
| <i>nātru laksti</i> | 100 g |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš, sadala 4 daļas. Lieto stundu pirms ēšanas.

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <i>dadžu saknes</i>                 | 100 g |
| <i>ārstniecības pienenes saknes</i> | 100 g |
| <i>krūkļu mizas</i>                 | 100 g |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 150 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| <i>parastā pelašķa laksti</i>    | 100 g |
| <i>palmlapu rabarbera saknes</i> | 75 g  |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 150 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

uguns, ļauj diennakti ievilkties, izkāš. Lieto pa 1 ēdamkarotei 4–5 reizes dienā.

### Žults izvadceļu iekaisums

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| dzeltenās kaķpēdiņas ziedi | 75 g  |
| lielās strutenes** laksti  | 50 g  |
| mežrožu augļi              | 100 g |

Vakarā termosā ieber 2 ēdamkarotes drogas, aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 100 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| apiņu** rogas                | 75 g  |
| divšķautņu asinszāles laksti | 100 g |
| parastā pelašķa laksti       | 100 g |

Vakarā termosā ieber 3 ēdamkarotes drogas, aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, no rīta izkāš. Lieto pa 150 g 4 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

### SATURA RĀDĪTĀJS

|  |    |
|--|----|
| IEVADS .....                                   | 3  |
| DROGU IEVĀKŠANA, ŽĀVĒŠANA UN GLABĀŠANA .....   | 5  |
| FITOPREPARĀTI UN TO ZĀĻU FORMAS .....          | 11 |
| IETEIKUMI UN RECEPTEΣ SLIMĪBU ĀRSTĒŠANAI ..... | 21 |
| AIZCIETĒJUMS .....                             | 23 |
| AIZDUSA .....                                  | 27 |
| AKNU CIROZE .....                              | 28 |
| ALERĢIJA .....                                 | 30 |
| ALKOHOLISMS .....                              | 32 |
| ANĒMIJA (mazasinība) .....                     | 35 |
| ANGĪNA .....                                   | 40 |
| APDEGUMS .....                                 | 42 |
| APSALDĒJUMS .....                              | 44 |
| APTAUKOŠANĀS .....                             | 45 |
| ARAHNOIDĪTS .....                              | 47 |
| ARITMIJA .....                                 | 48 |
| ARTRĪTS .....                                  | 49 |
| ARTROZE .....                                  | 51 |
| ASCĪTS .....                                   | 52 |
| ASINSIZPLŪDUMI .....                           | 56 |
| Asinsizplūdums acī .....                       | 56 |
| ASIŅOŠANAS .....                               | 57 |
| Kuņģa un zarnu trakta asiņošana .....          | 57 |
| Smaganu asiņošana .....                        | 60 |
| Plaušu asiņošana .....                         | 60 |
| Dzemdes asiņošana .....                        | 61 |
| Deguna asiņošana .....                         | 65 |
| Nieru asiņošana .....                          | 65 |
| Polipu izraisīta urīnpūšja asiņošana .....     | 66 |

|   |     |
|---|-----|
| Asinošana pēc dzemdībām .....                 | 66  |
| Asinošana pēc aborta .....                    | 66  |
| ATEROSKLOROZE .....                           | 67  |
| Galvas smadzeņu asinsvadu ateroskleroze ..... | 70  |
| ATONIJA .....                                 | 70  |
| AUDZĒJI .....                                 | 71  |
| Ārīgai lietošanai .....                       | 71  |
| Iekšķigai lietošanai .....                    | 72  |
| AVITAMINOZE .....                             | 72  |
| BAKAS .....                                   | 74  |
| BALSENES PAPILOMATOZE .....                   | 74  |
| BALTIE ZIEDI .....                            | 75  |
| BEZCUKURA DIABĒTS .....                       | 77  |
| BEZMIEGS .....                                | 79  |
| BLEFARĪTS .....                               | 82  |
| BRONHIĀLĀ ASTMA .....                         | 83  |
| BRONHĪTS .....                                | 89  |
| Hroniskais bronhīts .....                     | 91  |
| Astromatiskais bronhīts .....                 | 92  |
| BRUCEOZE .....                                | 93  |
| BRŪCES .....                                  | 93  |
| Strutojošas brūces .....                      | 94  |
| BRUKA (TRŪCE) .....                           | 95  |
| CAUREJA .....                                 | 97  |
| Caureja ar asiņu piejaukumu .....             | 100 |
| CINGA .....                                   | 101 |
| CISTĪTS .....                                 | 102 |
| Akūtais cistīts .....                         | 103 |
| Hroniskais cistīts .....                      | 105 |
| CĒRMES .....                                  | 106 |
| CŪCINĀS (parotīts) .....                      | 109 |
| CUKURA DIABĒTS (cukurslimība) .....           | 110 |
| DEDZINĀŠANAS SAJŪTA KUNĢI .....               | 116 |
| DEPRESIJA (melanholijs) .....                 | 118 |
| DIFTERIJA .....                               | 119 |
| DISTONIJA .....                               | 120 |
| DIZENTĒRIJA .....                             | 121 |

|  |     |
|--|-----|
| DRUDZIS .....                          | 123 |
| DZELTE .....                           | 125 |
| DZEMDES KAKLA EROZIJA .....            | 128 |
| DZIMUMORGĀNU NOSLĪDĒJUMS .....         | 130 |
| ĒDES .....                             | 131 |
| Pūslīšēde uz lūpām .....               | 133 |
| Zvīņēde .....                          | 133 |
| Sarkanā vilkēde .....                  | 134 |
| Eksudatīvā diatēze .....               | 135 |
| EKZĒMA .....                           | 136 |
| Mitrojošā ekzēma .....                 | 137 |
| Slapjā ekzēma uz sejas .....           | 137 |
| Sausā ekzēma .....                     | 137 |
| ENCEFALĪTS .....                       | 137 |
| ENDOMETRĪTS .....                      | 138 |
| ENTERĪTS .....                         | 140 |
| ENTEROKOLĪTS .....                     | 142 |
| EPILEPSIJA .....                       | 144 |
| Epilepsija bērniem .....               | 147 |
| ĒSTGRIBAS TRŪKUMS .....                | 147 |
| FARINGĪTS .....                        | 148 |
| FLEBĪTS .....                          | 150 |
| FLEGMONA .....                         | 151 |
| FURUNKULS (augonis) .....              | 152 |
| GANGRĒNA .....                         | 155 |
| GARAIS KLEPUS .....                    | 156 |
| GASTRĪTS .....                         | 158 |
| Skābes saturs kuņģi paaugstināts ..... | 159 |
| Skābes saturs kuņģi pazemināts .....   | 160 |
| GINGIVĪTS .....                        | 161 |
| GLAUKOMA .....                         | 162 |
| GLOMERULONEFRĪTS .....                 | 163 |
| GRIPA .....                            | 164 |
| ĢIBONIS .....                          | 169 |
| HAIMORĪTS .....                        | 171 |
| HEMOFILIIJA .....                      | 172 |
| HEMOROĪDI .....                        | 173 |

|   |     |
|---|-----|
| HEPATĪTS .....                                | 179 |
| HIPERTONIJA .....                             | 182 |
| HIPOTONIJA .....                              | 185 |
| HISTĒRIJA .....                               | 186 |
| HOLECISTĪTS .....                             | 188 |
| HOLERA .....                                  | 191 |
| IESNAS .....                                  | 192 |
| IMPOTENCE .....                               | 194 |
| INSULTS .....                                 | 197 |
| IŠIASS .....                                  | 198 |
| IZGULĒJUMI .....                              | 201 |
| IZSITUMI .....                                | 202 |
| IZSUTUMS .....                                | 206 |
| KĀKSLIS .....                                 | 207 |
| KARBUNKULS .....                              | 210 |
| KĀRPAS .....                                  | 211 |
| KAŠĶIS .....                                  | 212 |
| KATARAKTA .....                               | 214 |
| KLEPUS .....                                  | 215 |
| KLIMAKSS .....                                | 218 |
| KODUMI UN DZĒLUMI .....                       | 221 |
| Čūsku kodumi .....                            | 222 |
| Skorpionu dzēlumi .....                       | 223 |
| Suņu kodumi .....                             | 223 |
| Bišu un lapseņu dzēlumi .....                 | 224 |
| Odu dzēlumi, ērču, utu un blusu kodumi .....  | 224 |
| KOLIKAS .....                                 | 225 |
| KOLĪTS .....                                  | 229 |
| KONJUNKTIVĪTS .....                           | 232 |
| KRAMPJI .....                                 | 233 |
| KUNĀGA UN DIVPADSMITPIRKSTU ZARNAS ČŪLA ..... | 235 |
| KURLUMS (dzirdes zaudēšana) .....             | 239 |
| KUSTĪBU KOORDINĀCIJAS TRAUCĒJUMI .....        | 240 |
| LAMBLOZE .....                                | 241 |
| LARINGĪTS .....                               | 242 |
| LEIKOZE (leikēmija) .....                     | 244 |
| LIMFADENĪTS .....                             | 247 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| LIMFOGRANULOMATOZE .....             | 249 |
| MALĀRIJA (purva drudzis) .....       | 250 |
| MASTĪTS .....                        | 251 |
| MATU IZKRĪŠANA .....                 | 252 |
| MĒNESSĒRDZĪBA (somnabulisms) .....   | 255 |
| MENINGĪTS .....                      | 256 |
| MENSTRUĀCIJU TRAUCĒJUMI .....        | 257 |
| METEORISMS .....                     | 259 |
| MIGRĒNA .....                        | 261 |
| MIOKARDA INFARKTS .....              | 263 |
| MIOKARDĪTS .....                     | 264 |
| NARKOMĀNIJA .....                    | 265 |
| NĀTRENE .....                        | 265 |
| NEAUGLĪBA .....                      | 267 |
| Sievietes neauglība .....            | 268 |
| Virieša un sievietes neauglība ..... | 269 |
| NEIRALĢIJA .....                     | 270 |
| NEIRASTĒNIJA .....                   | 271 |
| NEIRODERMĪTS .....                   | 272 |
| NEIROZES .....                       | 274 |
| NEPATĀKAMA SMAKA NO MUTES .....      | 277 |
| NIERAKMENI UN AKMENI URĀNPŪSLI ..... | 278 |
| Nierakmeņi .....                     | 278 |
| Akmeņi urānpūslī .....               | 283 |
| NIEZES .....                         | 286 |
| Tūplā nieze .....                    | 286 |
| Ādas nieze .....                     | 287 |
| Ārējo dzimumorgānu nieze .....       | 287 |
| Nieze makstī .....                   | 287 |
| Dzimumloceklja nieze .....           | 288 |
| OLNĪCU IEKAISUMS (ooforīts) .....    | 288 |
| OLVADU IEKAISUMS (salpingīts) .....  | 290 |
| OSTEOHONDROZE .....                  | 291 |
| OTĪTI .....                          | 293 |
| PANARĪCIJS .....                     | 294 |
| PANKREATĪTS .....                    | 295 |
| PARALĪZE (trieka) .....              | 297 |

|   |     |
|---|-----|
| PARKINSONA SLIMĪBA .....                | 299 |
| PARODONTOZE .....                       | 300 |
| PEDIKULOZE (utainība) .....             | 301 |
| PERITONĪTS .....                        | 302 |
| Neauglība (vīriešu) .....               | 303 |
| NEFRĪTS .....                           | 304 |
| PIELONEFRĪTS .....                      | 306 |
| PIENA SEKRĒCIJAS SAMAZINĀŠANĀS .....    | 307 |
| PIENA SĒNĪTE (pienēde) .....            | 308 |
| PINNES .....                            | 309 |
| PLAISĀŠANA .....                        | 312 |
| Plaisas uz lūpām un lūpu kaktīnos ..... | 312 |
| Plaisas uz mēles .....                  | 313 |
| Plaisas tūpja gļotādā .....             | 313 |
| Krūšu galu plaisāšana .....             | 314 |
| Roku un kāju ādas plaisāšana .....      | 315 |
| Plaisas uz papēžiem .....               | 315 |
| PLAUŠU ABSCESS .....                    | 316 |
| PLAUŠU EMFIZĒMA .....                   | 317 |
| PLEIRĪTS .....                          | 318 |
| PNEIMONIJA (plaušu karsonis) .....      | 320 |
| PODAGRA .....                           | 322 |
| POLIARTRĪTS .....                       | 325 |
| POLIOMIELĪTS .....                      | 326 |
| PRIEKŠDZIEDZERA ADENOMA .....           | 327 |
| PROSTATĪTS .....                        | 329 |
| PSORIĀZE (zvīņēde) .....                | 332 |
| RADIKULĪTS .....                        | 335 |
| RAHĪTS .....                            | 337 |
| REIBONIS .....                          | 338 |
| REIMATISMS .....                        | 339 |
| ROZE .....                              | 343 |
| SAAUKSTĒŠANĀS .....                     | 344 |
| SAINDĒŠANĀS .....                       | 346 |
| Saindēšanās ar sēnēm .....              | 346 |
| Saindēšanās ar skābēm .....             | 347 |
| Saindēšanās ar dzīvsudrabu .....        | 347 |

|   |     |
|---|-----|
| Saindēšanās ar medikamentiem .....                              | 347 |
| Saindēšanās ar velnarutku .....                                 | 347 |
| Saindēšanās ar driģēnēm .....                                   | 347 |
| Saindēšanās ar arsēnu .....                                     | 347 |
| Saindēšanās ar narkotiskām vielām<br>vai miega lidzekļiem ..... | 348 |
| Saindēšanās ar pārtiku .....                                    | 348 |
| Saindēšanās ar stronciju un kobaltu .....                       | 348 |
| Saindēšanās ar vara sāliem .....                                | 349 |
| Saindēšanās ar svina sāliem .....                               | 349 |
| SAIŠU SASTIEPUMS .....  | 349 |
| SASITUMS .....  | 350 |
| SĒKLINIEKA IEKAISUMS (orhīts) .....                             | 351 |
| SĒNĪŠU SLIMĪBAS .....   | 352 |
| SIRDSSKAITE .....   | 353 |
| SIRDS MAZSPĒJA .....  | 354 |
| SKARLATĪNA (šarlaks) .....                                      | 357 |
| SKLEROZE .....  | 358 |
| SKROFULODERMA .....   | 359 |
| SMAGANU SASTRUTOJUMS .....                                      | 362 |
| SPĒKU IZSĪKUMS .....  | 362 |
| STARU SLIMĪBA .....   | 366 |
| STENOKARDIJA .....  | 367 |
| STINGUMKRAMPJI .....  | 369 |
| STOMATĪTS .....   | 370 |
| SVIŠANA .....   | 371 |
| Kāju svišana .....  | 373 |
| ŠIZOFRĒNIJA .....   | 373 |
| TAHIKARDIJA .....   | 375 |
| TAISNĀS ZARNAS NOSLĪDĒJUMS .....                                | 377 |
| TONSILĪTS .....   | 378 |
| TRAHEĪTS .....  | 379 |
| TRIHOMONOZE .....   | 380 |
| TROFISKĀ ČŪLA .....   | 382 |
| TROKŠNI AUSĪS .....   | 383 |
| TROMBOFLEBĪTS .....   | 384 |
| TROMBOZE .....  | 385 |

|   |     |
|---|-----|
| TUBERKULOZE .....                         | 386 |
| Plaušu tuberkuloze .....                  | 388 |
| Plaušu tuberkuloze ar asinīm krēpās ..... | 392 |
| Kaulu tuberkuloze .....                   | 393 |
| Zarnu trakta tuberkuloze .....            | 394 |
| Nieru tuberkuloze .....                   | 395 |
| Ādas tuberkuloze .....                    | 395 |
| Limfmezglu tuberkuloze .....              | 396 |
| Sieviešu dzimumorgānu tuberkuloze .....   | 396 |
| Acu tuberkuloze .....                     | 396 |
| TULZNAS .....                             | 397 |
| TŪSKA .....                               | 398 |
| Sirds tūska .....                         | 399 |
| Sirds un aknu tūska .....                 | 400 |
| Sirds un nieru tūskas .....               | 400 |
| Nieru tūska .....                         | 401 |
| Kāju tūska .....                          | 401 |
| TUVREDZĪBA .....                          | 401 |
| URĪNA NESATURĒŠANA .....                  | 403 |
| VĒDERTĪFS .....                           | 405 |
| VĒJBAKAS .....                            | 406 |
| VEMŠANA .....                             | 407 |
| VĒNU VARIKOZĀ PAPLAŠINĀŠANĀS .....        | 409 |
| Varikozās vēnas ar čūlām .....            | 410 |
| VĒZIS .....                               | 411 |
| Kuņķa vēzis .....                         | 412 |
| Zarnu trakta vēzis .....                  | 413 |
| Nieru vēzis .....                         | 414 |
| Kaulu vēzis .....                         | 414 |
| Taisnās zarnas vēzis .....                | 414 |
| Priekšdziedzera vēzis .....               | 415 |
| Plaušu vēzis .....                        | 416 |
| Piena dziedzera vēzis .....               | 416 |
| Olnīcu vēzis .....                        | 417 |
| Dzemdes kakla vēzis .....                 | 418 |
| Dzemdes vēzis .....                       | 418 |
| Liesas vēzis .....                        | 418 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Asins vēzis .....                 | 419 |
| Ādas vēzis .....                  | 419 |
| Mutes dobuma vēzis .....          | 420 |
| Balsenes vai mēles vēzis .....    | 421 |
| Kakla vēzis .....                 | 421 |
| Limfas vēzis .....                | 421 |
| Dažādās lokalizācijas vēzis ..... | 421 |
| VIELMAINAS TRAUCĒJUMI .....       | 422 |
| VISTAS AKLUMS .....               | 423 |
| VITILIGO .....                    | 424 |
| ZARNU AIZSPROSTOJUMS .....        | 425 |
| ŽAGAS .....                       | 426 |
| ŽULTSAKMEŅU SLIMĪBA .....         | 427 |
| Žults izvadceļu iekaisums .....   | 432 |

**Veselības grāmata/** Sast. I. Dzenīte. – R.: «Izdevniecība Avots», 2006, 441 lpp., il.

Grāmata sniedz padomus, kā ar ārstniecības augu palīdzību atgūt veselību, ja piemeklējusi kāda nelūgta kaite, rosina laikus ieklausīties sevī un pievērst vairāk uzmanības savai pašsajūtai. Šī raksturoti dažādu slimību simptomi, pastāstīts, kā pareizi lietot no ārstniecības augiem gatavotas tējas, uzlējumus, tinktūras, pulverus un ziedes.