

# SATURS

Ievads.....	3
<b>1. nodaļa. VISPĀRĪGAS ZIŅAS PAR AUZĀM.....</b>	<b>6</b>
<b>Auzu botāniskais raksturojums.....</b>	<b>6</b>
Auzu audzēšana .....	6
Auzu ārstnieciskās īpašības.....	7
<b>2. nodaļa. AUZU IZMANTOŠANA DAŽĀDU SLIMĪBU ĀRSTĒŠANAI UN PROFILAKSEI .....</b>	<b>9</b>
<b>Organismu spēcinoši līdzekļi .....</b>	<b>9</b>
<b>Nomierinoši līdzekļi .....</b>	<b>13</b>
<b>Elpošanas orgānu sistēmas slimības .....</b>	<b>14</b>
Saukstēšanās .....	14
Angīna.....	14
Haimorīts.....	15
Klepus .....	15
Bronhīts.....	15
Pneimonija, bronhīts, traheīts, pastāvīgs (nepārejošs) klepus .....	16
Bronhiālā astma .....	17
Plaušu tuberkuloze .....	17
<b>Kuņģa un zarnu trakta slimības.....</b>	<b>18</b>
Gastrīts .....	20
Hronisks gastrīts.....	21
Kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumi .....	21
Grēmas.....	22

Ēstgribas zudums.....	22
Čūlas slimība.....	22
Caureja.....	23
Aizcietējumi.....	24
Meteorisms.....	25
Aizkuņa dziedzera slimības.....	26
Pankreatīts.....	26
<b>Sirds un asinsvadu slimības.....</b>	<b>27</b>
Ateroskleroze.....	27
Hipertonija.....	27
Zems hemoglobīna līmenis.....	28
Sirds slimības.....	29
<b>Endokrīnās sistēmas slimības,</b>	
<b>vielmiņas traucējumi.....</b>	<b>30</b>
Aptaukošanās.....	30
Diabēts.....	30
<b>Aknu un žults izvadceļu slimības.....</b>	<b>33</b>
Hepatīts.....	34
Žults sekrēciju veicinoši līdzekļi.....	35
Hronisks holecistīts.....	36
<b>Nieru un urīnpūšļa slimības.....</b>	<b>37</b>
Nierakmeņu slimība.....	38
Nefrīts.....	40
Pielonefrīts.....	42
Diurētiski līdzekļi.....	43
Kāju tūska.....	44
Cistīts.....	44
<b>Locītavu slimības.....</b>	<b>45</b>
Reimatisms.....	47
Podagra.....	48
<b>Ādas slimības.....</b>	<b>48</b>
Pārragojušās ādas mīkstināšana.....	48
Ekzēma.....	49
Kāju svīšana.....	49
Varžacis, ūdeņainas tulzņas.....	50
<b>Ginekoloģiskās slimības.....</b>	<b>50</b>
Menstruālā cikla traucējumi.....	50
Mastopātija.....	51
Frigiditāte.....	51
Klimakss.....	51

<b>Vīriešu slimības</b> .....	52
Priekšdziedzera adenoma .....	52
Impotence .....	52
<b>Dažādas slimības</b> .....	53
Depresija .....	53
Diatēze .....	53
Aukstas ekstremitātes .....	54
Lumbago .....	54
Rahīts, skrofuloze .....	55
Pārgurums .....	55
Smēķēšana, alkoholisms .....	55

### **3. nodaļa. AUZU IZMANTOŠANA KOSMETOLOĢIJĀ**.....57

<b>Attīrošas maskas</b> .....	57
Maska sejas ādas attīrīšanai .....	57
Maska porainas un grumbainas sejas ādas attīrīšanai .....	58
Maigi attīroša maska .....	58
Maskas sausai sejas ādai .....	58
Maskas taukainai sejas ādai .....	59
Atsvaidzinošas maskas .....	61
<b>Dažādas kosmētiskās maskas</b> .....	61
Pretgrumbu maska .....	61
Maska vasarraibumu balināšanai .....	62
<b>Matu kopšanas līdzekļi</b> .....	62

### **4. nodaļa. AUZU ĒDIENI**.....63

<b>Sausās brokastis</b> .....	63
Sausās brokastis ar āboliem un ogām .....	63
Sausās brokastis ar plūmēm .....	64
Sausās brokastis ar persikiem un aprikozēm .....	64
<b>Auzu salāti</b> .....	65
Ar burkāniem .....	65
Ar tomātiem, burkāniem un sarkanajiem saldajiem pipariem .....	65
Ar sarkanajiem saldajiem pipariem un vīnogām .....	66
Ar artišokiem .....	66
Ar redīsiem .....	66
Ar ķirbi .....	67

Ar āboliem .....	67
Ar bumbieriem .....	67
Ar plūmēm.....	68
<b>Biezputras</b> .....	68
Auzu putraimu biezputra .....	68
Šķeltu auzu putraimu biezputra.....	69
Auzu biezputra ar kartupeļiem .....	69
Auzu putraimu biezputra ar burkāniem un sīpoliem .....	69
Auzu pārslu biezputra .....	70
Auzu pārslu biezputra ar medu I .....	70
Auzu pārslu biezputra ar medu II.....	70
Auzu pārslu biezputra ar valriekstiem .....	71
Termosā sagatavota biezputra .....	71
Diedzētu auzu graudu biezputra.....	71
<b>Aukstās auzu zupas</b> .....	72
Ar dārza zemenēm .....	72
Ar valriekstiem un rozīnēm.....	72
Ar aprikozēm.....	73
Ar zaļajiem dārzeņiem un kartupeļiem .....	73
Ar kabačiem.....	73
<b>Karstās auzu zupas</b> .....	74
Diētiskā auzu biezeņzupa.....	74
Auzu pārslu zupa ar nātrēm.....	74
Auzu pārslu zupa angļu gaumē .....	75
Auzu putraimu zupa .....	75
Auzu putraimu biezeņzupa ar žāvētām melnajām plūmēm.....	75
Dārzeņu zupa ar gaļas buljonu.....	76
<b>Auzu ēdieni skaistumam</b> .....	76
Novārijums .....	77
Franču salāti skaistumam .....	77
Amerikāņu salāti skaistumam .....	77
<b>Auzu cepumi</b> .....	78
Auzu pārslu cepumi .....	78
Auzu cepumi ar ingveru .....	79
<b>Diedzēti auzu graudi uzturā</b> .....	80
Graudu diedzēšanas pamatnoteikumi .....	80
Galvenie graudu diedzēšanas paņēmieni.....	81