

SATURS

Ievads.....	3
1. nodaļa. VISPĀRĪGAS ZIŅAS PAR ĶIPLOKIEM	6
Ķiploku botāniskais raksturojums	6
Ķiploku audzēšana.....	7
Ķiploku ārstnieciskās īpašības	9
2. nodaļa. ĶIPLOKU IZMANTOŠANA DAŽĀDU SLIMĪBU ĀRSTĒŠANAI UN PROFILAKSEI.....	13
Ārstniecības līdzekļu pagatavošana	13
Novārījums	13
Uzlējums.....	14
Izvilks.....	14
Sula	15
Sīrups.....	15
Eļļa.....	16
Slimības, kuras ārstē ar ķiplokiem	17
Alerģija	17
Anēmija.....	18
Angīna.....	18
Artrīts	20
Ateroskleroze.....	21
Bezmiegs.....	22
Bronhiālā astma.....	23
Bronhīts.....	25
Depresija.....	26

Disbakterioze.....	26
Furunkuli	27
Gripa	27
Haimorīts.....	28
Helmintoze	29
Hemoroīdi.....	30
Hipertoniskā slimība	30
Saaukstēšanās	31
Varikozā vēnu paplašināšanās.....	33
Zarnu trakta atonija	34
Līdzekļi imunitātes stiprināšanai un dažādu slimību profilaksei	34

3. nodaļa. ĶIPLOKU IZMANTOŠANA KOSMETOLOĢIJĀ.....

Matu kopšana	38
Līdzekļi matu stiprināšanai	38
Līdzekļi pret blaugznām un matu augšanas veicināšanai	39
Ādas kopšanas līdzekļi.....	40
Kārpu un varžacu ārstēšana	40
Roku kopšana.....	41
Peldes.....	41
Maskas	42
Kompreses	44
Sejas ādas kopšana	44
Losjoni sejas ādas tīrīšanai.....	44
Mitrinošas un barojošas maskas	45
Attīrošas maskas taukainai sejas ādai	47

4. nodaļa. ĶIPLOKI KULINĀRIJĀ.....

Konservēšana	49
Marinēti ķiploki	49
Marinēti ķiploki galda biešu marinādē.....	50
Skābēti ķiploki	50
Skābēti ķiploku ziedneši.....	51
Salāti un uzkodas.....	51
Rutku, ķiploku un olu salāti.....	51
Rīvētu burkānu salāti ar ķiplokiem	52
Siera un ķiploku salāti.....	52

Biešu salāti ar ķiplokiem, gurķiem un valriekstiem	52
Kartupeļu salāti ar ķiplokiem	53
Sviestā cepti spināti ar ķiplokiem	53
Grauzdiņi un sviestmaizes	54
Ķiploku grauzdiņi	54
Ķiploku bagete	54
Bagete ar tomātiem un mīksto sieru	55
Sviestmaizes ar valriekstu biezeni un ķiplokiem	55
Sviestmaizes ar kausēto sieru un ķiplokiem	56
Zupas un siltie ēdieni	56
Īstais ukraiņu borščs	56
Ķiploku rauši	57
Andalūziešu gaspačo (aukstā zupa)	58
Ātrās kartupeļu pankūkas ar ķiplokiem	59
Cepts cālis ķiploku marinādē	59