

# SATURS



Ziņģītes fenomens? Jā! 4

## 1. Es jūs piespiedišu sevi iemilēt 6

Ineses Ziņģītes dzīvesstāsts

## 2. Ineses Ziņģītes veselības mācība 88

Pareizi gulēt – tas jāmacās 90

Acis vaļā? Modini pārējo! 92

Deguna uzkrājumus – prom! 96

Dienu sākt ar rāpošanu 98

Ikrīta norīvēšanās – veselības ķīla un labsajūtas pamats 102

Ko par rīvēšanos jautā tikšanās reizēs 130

Labai dienai – skaidru galvu 132

Svaigu gaisu, tīru ūdeni, dabisku pārtiku! 134

Sīpols – no kāju pirkstiņiem līdz matu galiņiem 142

Saprašanas minimums rīcībai negadījumos 144

No pēcinsulta nevarības – saulītē 147

Uz galvas – uzmanīgi! 154



## 3. Darām kā Ziņģīte 156

Rāpot ir veselīgi 158

Noder pa *rozīnītei* 160

Gribi labi justies – kusties! 163

Vingrojumi, veicami balstā uz ceļiem 164

