

# Saturs

Kā grāmatu lietot . . . . .	3	Ķīmenes, parastās . . . . .	39
Priekšvārds . . . . .	5	Ķiploki . . . . .	40
<b>1. nodaļa</b>		Lauru lapas . . . . .	43
<b>Ājurvēdas principi . . . . .</b>	<b>7</b>	Magones . . . . .	44
Ājurvēda . . . . .	7	Mārrutki . . . . .	45
Diēta . . . . .	7	Muskatrieksts . . . . .	47
Mājas apstākļos pagatavoti		Pētersīļi . . . . .	48
ārstniecības līdzekļi . . . . .	8	Pipari, melnie . . . . .	49
Organisma attīrīšana		Pipari, sarkanie . . . . .	51
no toksīniem . . . . .	9	Piparmētras . . . . .	52
Zāles no ārstniecības		Rozmarīns . . . . .	53
augiem un		Safrāns . . . . .	55
minerāliem . . . . .	10	Selerijas . . . . .	56
Marmas masāža . . . . .	10	Sezams . . . . .	58
Trīs došas . . . . .	10	Sinipes . . . . .	59
Garša un uzturs . . . . .	13	Sīpoli . . . . .	60
Ēdiena un ūdens		Tamarinds . . . . .	61
daudzums . . . . .	16	Trigonella	
		(sieramoliņš) . . . . .	62
		Vaniļa . . . . .	64
<b>2. nodaļa</b>			
<b>Garšvielu apraksts . . . . .</b>	<b>18</b>	<b>3. nodaļa</b>	
Ajovans . . . . .	18	<b>Slimību ārstēšana</b>	
Anīss . . . . .	20	<b>un profilakse . . . . .</b>	<b>65</b>
Asafetīda . . . . .	22	Abscess . . . . .	65
Badjans . . . . .	23	Acis (iekaisums) . . . . .	66
Baziliks . . . . .	25	Āda (problemātiska) . . . . .	66
Fenhelis . . . . .	26	Aizcietējums . . . . .	67
Ingvers . . . . .	28	Alerģija . . . . .	68
Kalindži . . . . .	29	Ama . . . . .	68
Kanēlis . . . . .	30	Amenoreja . . . . .	70
Kardamons . . . . .	31	Anēmija . . . . .	70
Karijs . . . . .	32	Angīna . . . . .	72
Koriandrs (kinza) . . . . .	33	Antiseptikas . . . . .	74
Krustnagliņas . . . . .	35	Apdegumi . . . . .	75
Kurkuma . . . . .	36	Aptaukošanās . . . . .	76
Ķīmenes, indiešu . . . . .	38	Artrīts (poliartrīts) . . . . .	76

Artroze . . . . .	78	Laktācijas	
Asinsspiediens		samazināšanās . . . . .	107
(augsts) . . . . .	79	Laringīts . . . . .	108
Asinsvadu		Mandeļu iekaisums . . . . .	109
veģetodistonija . . . . .	79	Mastopātija . . . . .	110
Astma . . . . .	80	Mati . . . . .	110
Ateroskleroze . . . . .	81	Menstruācijas	
Atmiņa . . . . .	83	(neregulāras) . . . . .	110
Atraugas . . . . .	83	Meteorisms . . . . .	111
Augoņi . . . . .	84	Neirīti . . . . .	112
Avitaminoze . . . . .	85	Neirozes . . . . .	113
Bezmiegs . . . . .	85	Nelaba dūša . . . . .	114
Bronhīts . . . . .	87	Nelaba smaka	
Brūces . . . . .	89	no mutes . . . . .	115
Cērmes . . . . .	89	Nierakmeņi . . . . .	115
Diabēts . . . . .	90	Nogurums	
Diareja . . . . .	90	(hronisks) . . . . .	116
Dispepsija . . . . .	91	Otīts . . . . .	116
Drebuļi . . . . .	93	Parodontoze . . . . .	117
Drudzis . . . . .	93	Pārmērīga atdzišana . . . . .	117
Faringīts . . . . .	93	Pneimonija	
Galvas reiboņi . . . . .	95	(plaušu karsonis) . . . . .	117
Galvassāpes . . . . .	95	Potence	
Garais klepus . . . . .	96	(samazināšanās) . . . . .	118
Gastrīts . . . . .	97	Redze	
Grēmas . . . . .	98	(pasliktināšanās) . . . . .	119
Gripa . . . . .	99	Resnās zarnas	
Griezta brūce . . . . .	99	spazmas . . . . .	119
Grūtniecība (spontānā		Saaukstēšanās . . . . .	119
aborta draudi) . . . . .	100	Saindēšanās . . . . .	121
Grūtniecība		Sāpes (ārīgas) . . . . .	121
(toksikoze) . . . . .	100	Sāpes krūtīs . . . . .	122
Haimorīts . . . . .	101	Sāpes locītavās	
Hemoroīdi . . . . .	102	un muskuļos . . . . .	123
Iesnas . . . . .	102	Sāpes vēderā . . . . .	125
Izmežģījumi . . . . .	104	Sāpīgas mēnešreizes . . . . .	126
Kārpas . . . . .	104	Sāpošs kakls . . . . .	126
Klepus . . . . .	105	Sastiepums . . . . .	130
Kolīts . . . . .	106	Slāpes . . . . .	130
Kuņģa sulas		Smaganas	
skābums . . . . .	107	(asiņojošas) . . . . .	130

Smaguma sajūta	
vēderā	131
Strutu perēklis	
(strutojošas kaites)	131
Temperatūra	132
Tonsilīts	133
Tuvredzība	133
Tūska	133
Urīna aizture	134
Urīnēšana (pārliecīga)	134
Uztūkumi	135
Vāja gremošana	135
Vēdera uzpūšanās	136
Vītiligo	138
Zarnu trakta gludās	
muskulatūras	
spazmas	139
Zobu sāpes	139
Žagas	140

#### 4. nodaļa

##### Garšvielu izmantošana

kulinārijā	141
Ajovans	142
Anīss	143
Asafetīda	144
Badjans	145
Baziliks	146
Fenhelis	147
Ingvers	148
Kalindži	150
Kanēlis	151
Kardamons	153
Karijs	154
Koriandrs (kinza)	155
Krustnagliņas	157
Kurkuma	158

Ķimenes	159
Ķiploki	160
Lauru lapas	161
Muskatrieksts	162
Pētersīļi	164
Pipari, melnie	164
Pipari, sarkanie	165
Piparmētras	166
Rozmarīns	166
Safrāns	167
Selerijas	168
Sezams	169
Sinapes	170
Sīpoli	170
Tamarinds	171
Trigonella	
(sieramoliņš)	172
Vaniļa	173

#### 1. pielikums

Garšvielu īpašības	176
--------------------	-----

#### 2. pielikums

##### Ghī (attīrīta kausēta sviesta)

pagatavošana	190
Garšvielu maisījuma	
pagatavošana	191

#### 3. pielikums

##### Garšvielu un produktu

saderība	192
4. pielikums	195

#### 5. pielikums

##### Nesaderīgu produktu

kombinācijas	199
Terminu vārdnīca	200
Saīsinājumi	204
Izmantotā literatūra	204