

OBSAH

<i>Úvod</i>	7
Kapitola 1: Co je nachlazení a chřipka	9
Kapitola 2: Vše o dýchání a plicích	15
Kapitola 3: Příčiny a rizikové faktory	27
Kapitola 4: Jak pomoci sám sobě	37
Kapitola 5: Konvenční léčení a postupy	63
Kapitola 6 Přírodní terapie u nachlazení a chřipky	71
Kapitola 7: Léčba vašeho těla	79
Kapitola 8: Léčení vaší mysli a emocí	97
Kapitola 9: „Energetické“ terapie při nachlazení a chřipce	107
Kapitola 10: Jak si najít a vybrat svého terapeuta	121