

Obsah

Úvod	7
1 Pochopení podstaty rýmy a chřipky	8
2 Doporučení pro prevenci	21
Hygiena	21
Imunizace	28
Strava a výživa	29
Vitaminy a minerální látky	34
Životní styl	39
Stres	42
Životní postoj	43
Cvičení	47
3 Doporučení jak léčit rýmu a chřipku	50
Léky	51
Lékařská péče	58
Domácí léčba	61
Léčba vitaminy, stopovými prvky a stravou	68
Léky z rostlin a jejich produktů	73
Péče o sebe	75
4 Perspektivy	83
Příloha: Nadějný výzkum rýmy a chřipky	85
Slovníček a rejstřík	89