

# Obsah

O této knize ..... 8

## 1. kapitola

**Všechny systémy ke startu připravit!** ..... 10

Obdivuhodné obranné síly organismu • Výbava pro boj  
• Pohled za kulisy • Co všechno se může stát • Očkovací látky:  
cílená obrana • Jak se vyhnout vetřelcům • Co bychom měli změnit

## 2. kapitola

**Zázraky výživy** ..... 38

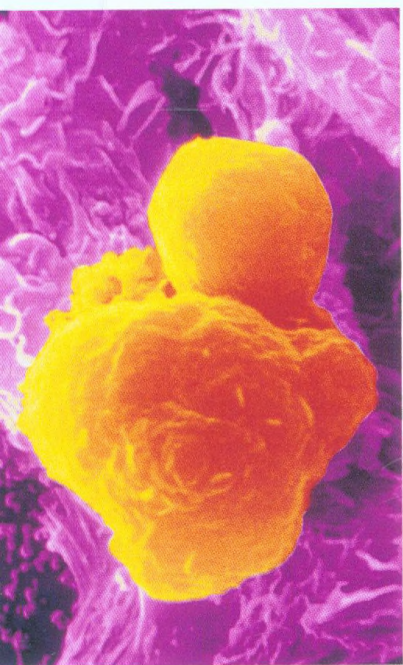
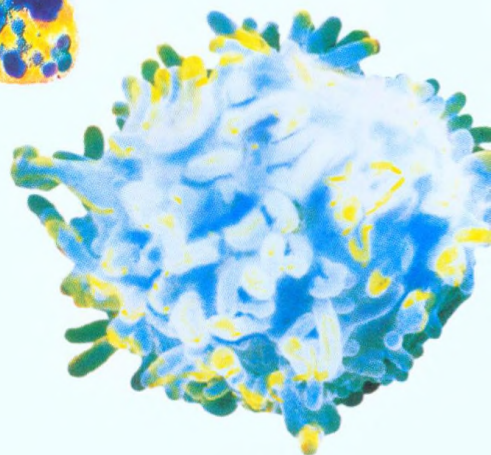
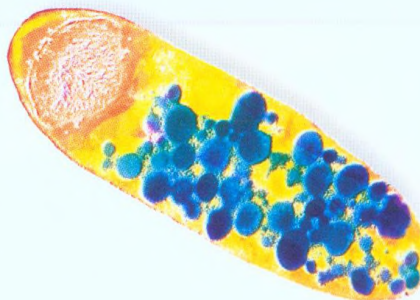
Jsi to, co jíš • Obranná síla potravin • Tělesná hmotnost  
• Sedmidenní menu pro svěžest • Chutná smoothie na obranu  
• Voda – tajný elixír • Správné skladování zásob • Doplnňkové přípravky  
• Potěšení z jídla

## 3. kapitola

**Přírodní lékárna** ..... 86

Imunostimulační rostliny • Působení léčivých bylin  
• Čaj – doušek zdraví • Léčivá síla vůní • Přírodní lék na zármutek  
• Co je to homeopatie? • Rozmnožujte své znalosti





#### 4. kapitola

### **Energie získaná pohybem** ..... 114

- Krok k dobrému zdraví • Blahodárné pocení • Každý začátek je těžký • Pohyb posiluje obranyschopnost • Jak rozpohybovat tělo
- Chození je zábava • Zvolte si svůj oblíbený sport
- Pohyb jako životní krédo

#### 5. kapitola

### **Síla spánku** ..... 154

- Tajná zbraň našeho těla • Lépe spát, déle žít • Přednosti krátkého zdřímnutí • Nemůžete-li usnout • Čtrnáct rad pro dobrý spánek • Rajské usínání • Kdy byste měli navštívit lékaře?
- Po probuzení plni energie

#### 6. kapitola

### **Imunita a psychika** ..... 186

- Stres jako rizikový faktor • Pohled do nitra • Uvolnění
- Význam přátelství • 14 způsobů, jak dosáhnout klidu
- Zbavte se stresu bez „uvolňujících“ prostředků • Vnitřní nastavení
- Vliv povolání • Dobijte si „baterky“ • Více lásky, delší život



## 7. kapitola

### **Zdravé životní prostředí** ..... 230

- Máte strach z nemoci? • Každodenní nebezpečí • Zdravé bydlení
- Skryté zárodky • Abeceda mytí rukou • Zdraví z kuchyňského hrnce
- Čistá kuchyně • Nebezpečí z potravin • Alergie na postupu
- Optimální protirakovinná prevence

## 8. kapitola

### **V ordinacích a laboratořích** ..... 280

- Lékař a vy • Onemocnění imunity a testy

Rejstřík ..... 292

Seznam vyobrazení ..... 302

