

# Obsah

- 8 Jak si doma poradit, když kolem obchází chřipka
- 16 Imunita: čím ji krmit, aby správně fungovala
- 38 Co imunita nemá ráda
- 44 Imunita – co to vlastně je?
- 48 Chcete být zdraví? Hýčkejte svůj imunitní systém!
- 52 Vitamín C – základní pilíř naší odolnosti
- 56 Nebojte se strachu, on se bojí vás
- 62 Jak být šťastný i v těžké době
- 68 Očkování – příprava imunitního systému na boj
- 72 Zázračný bodlák a steatóza jater