

Obsah

Úvod	5
Po stopách viru	11
Sezonní chřipka	28
Chřipka, jakou jsme neznali	39
Pomoc k trvalému zdraví	60
Největší zbraň – silná imunita	63
Skutečné zdraví začíná ve střevě	66
Potraviny jako lék	71
Vitaminy a minerální látky v první linii	85
Správný pitný režim má smysl	103
Bylinková lékárna	110
Aromaterapie pomáhá	116
Dýchejte zdravě	124
Léčivá síla vody	131
Sebeléčba dotykem	135
Udržujte se ve formě	141
Psychické příčiny nemocí	145
Pozitivní psychoterapie	150
Informační chaos	158
Až bude po všem (a ono bude!)	162