

KROTITELÉ PANDEMIE

Příručka pro přežití

Eddie Ramirez, M.D.
Cari Hausová

22 jednoduchých domácích prostředků k posílení imunity



OBSAH

KAPITOLA 1	Učte se z historie Nebo je s vámi konec _____	3	KAPITOLA 13	Nesedte a hýbejte se Proč je sezení skoro jako kouření _____	51
KAPITOLA 2	Jděte si lehnout Poznejte léčivou sílu spánku _____	7	KAPITOLA 14	Pláč kuřat Slepíci polévka vaší duši neprospěje _____	55
KAPITOLA 3	Nesrážejte horečku Někdy je tím nejvhodnějším lékem _____	11	KAPITOLA 15	Vytríbená chuť O luskounech, primátech a tučňácích _____	59
KAPITOLA 4	Koupel • pára • detox Neuvěřitelně léčivá síla vody _____	15	KAPITOLA 16	Ochrana před infekcemi Nezbytné znalosti pro záchranu života _____	63
KAPITOLA 5	Dýcháním ke zdraví Tajemství lesní terapie _____	19	KAPITOLA 17	Překonejte sami sebe Kouzlo sebeovládání _____	67
KAPITOLA 6	Chraňte si nos A celou svou dýchací soustavu _____	23	KAPITOLA 18	Péče o chrup A jak to souvisí s imunitním systémem _____	71
KAPITOLA 7	Dejte si do pořádku střeva Mikrobi jsou vaši přátelé _____	27	KAPITOLA 19	Znovunabytá radost Jak ji získat _____	75
KAPITOLA 8	Nezdravá strava Překvapivé výhody odříkání _____	31	KAPITOLA 20	Boj s otylostí Nadbytečné kilogramy a covid-19 _____	79
KAPITOLA 9	Vhodným oděvem proti nemocem A virům _____	35	KAPITOLA 21	Pokoj od trápení Jak najít kousek štěstí v těžkostech _____	83
KAPITOLA 10	Domácí mazlíčci: Mít, či nemít? _____	39	KAPITOLA 22	Duševní pohoda Síla naděje pomáhá _____	87
KAPITOLA 11	Jídlo a pití pro zdraví a sílu Vašemu jídelníčku necht' kralují tyto potraviny _____	43	Odkazy Výzkumné zdroje _____	91	
KAPITOLA 12	Slunce zář Pro zdravou tvář _____	47			