

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