

## Spis treści

Wstęp .....	9	21 Uważaj na temperaturę przyrządza- nia żywności .....	34
1 Zaprzyjżnij się z grzybami .....	10	22 Śmieję się .....	35
2 Śpiewaj na całe gardło .....	11	23 Przykręć ogrzewanie .....	36
3 Wyjdź na stożce w przerwie na lunch .....	12	24 Miej świadomość ekologiczną .....	37
4 Polub czosnkowy oddech .....	13	25 Zamknij usta .....	39
5 Zmień swoje poranne nawyki .....	14	26 Podwyższaj kwasowość żołądka .....	40
6 Rozwijaj swoją energię qi .....	15	27 Wypróbuj akupunkturę lub akupresurę .....	41
7 Unikaj sztucznego światła po zmroku .....	16	28 Wyrzuć płytę do ptukania ust .....	43
8 Jedz jagody .....	17	29 Zastanów się, zanim weźmiesz antybiotyk .....	44
9 Szukaj prawdziwych przyczyn .....	18	30 Włącz swoje mechanizmy uspokajające .....	45
10 Kwestionuj swoje założenia .....	19	31 Stosuj metodę Wima Hofa .....	46
11 Daj szansę psu z głową w dół .....	21	32 Sprawdź zawartość tkanki tłuszczowej w ciele .....	47
12 Strzel szota z imbiru .....	22	33 Cofnij stany zapalne .....	49
13 Zaakceptuj odpowiedź układu odpornościowego .....	23	34 Idź na spacer do lasu .....	50
14 Nawiąż więź z ziemią .....	25	35 Używaj przypraw .....	51
15 Wprowadź rozluźniające nawyki przed snem .....	26	36 Wzmocnij sen głęboki .....	52
16 Praktykuj odczuwanie wdzięczności .....	27	37 Monitoruj stan układu odpornościowego .....	53
17 Śledź swoją odporność dzięki zmienności rytmu zatokowego .....	29	38 Praktykuj uwalnianie .....	54
18 Ogranicz przetworzone węglowodany i cukry .....	30	39 Rozważ stosowanie probiotyków .....	55
19 Pość, żeby odbudować układ odpornościowy .....	31	40 Niech taniec będzie twoim codziennym nawykiem .....	56
20 Ćwicz tai-chi .....	33	41 Ogranicz ekspozycję na promienio- wanie elektromagnetyczne .....	57

42	Zatroszcz się o swój układ limfatyczny.....	59	72	Przytulaj swoich bliskich.....	96
43	Pokonaj depresję.....	60	73	Nie wierz w zdrowy umiar.....	97
44	Stuchaj muzyki.....	61	74	Żyj zgodnie z porami roku.....	98
45	Wybacz innym.....	62	75	Ćwicz codziennie.....	100
46	Zażywaj więcej witaminy D.....	63	76	Częściej się uśmiechaj.....	102
47	Stwórz bezpieczny, wspierający cię krąg społeczny.....	65	77	Spożywaj warzywa krzyżowe.....	103
48	Śpij dłużej.....	66	78	Rzuć palenie.....	104
49	Wspieraj swoje mitochondria.....	67	79	Uważaj na 5G.....	106
50	Wyliminuj niepokój.....	69	80	Stosuj echinacę przeciw infekcjom wirusowym.....	108
51	Poczuj miłość.....	70	81	Rozważ przyjmowanie colostrum.....	109
52	Buduj poczucie pewności siebie.....	71	82	Praktykuj kochanie siebie.....	110
53	Oddychaj przez nos.....	72	83	Niech twoim celem w życiu będzie służenie innym.....	112
54	Przepracuj swój gniew.....	73	84	Zwolnij tempo.....	113
55	Wybieraj prawdziwe, nieprzetworzone produkty.....	74	85	Spożywaj dużo błonnika.....	114
56	Spędzaj czas z ludźmi.....	76	86	Przelej emocje na papier.....	116
57	Spożywaj odpowiednią ilość selenu.....	77	87	Wypróbuj Techniki Emocjonalnej Wolności.....	117
58	Pij wodę strukturyzowaną.....	79	88	Ogranicz spożycie alkoholu.....	118
59	Uważaj na ilość przyjmowanego żelaza.....	80	89	Częściej się ruszaj.....	119
60	Sprawdź zawartość składników odżywczych w diecie.....	81	90	Jedz ryby.....	120
61	Medytuj regularnie.....	82	91	Znajdź swoje kreatywne hobby.....	122
62	Ogranicz spożycie kofeiny.....	83	92	Nie bój się drobnoustrojów.....	123
63	Wylecz swoje traumy z okresu dzieciństwa.....	84	93	Wybacz sobie.....	124
64	Sprawdź, czy dostarczasz sobie wystarczającą ilość cynku.....	86	94	Stosuj olej kokosowy.....	125
65	Zaufaj swojemu psychologicznemu układowi odpornościowemu.....	87	95	Spróbuj zagłodzić przeziębienie i gorączkę.....	126
66	Wypróbuj różne rodzaje postów.....	88	96	Oczyść powietrze.....	128
67	Przestaw się na nieprzetworzone, pełne ziarna.....	90	97	Ogranicz ilość chemii w swoim pożywieniu.....	129
68	Módl się.....	91	98	Stosuj środki ostrożności podczas lotu.....	130
69	Praktykuj uważność.....	92	99	Filtruj wodę.....	132
70	Naucz się grać na instrumencie muzycznym.....	93	100	Zmień produkty czyszczące i środki higieny osobistej.....	133
71	Przyjmuj więcej magnezu.....	94	101	Wyłącz telewizor.....	134
			102	Spożywaj pokarm bogów.....	135
			103	Mądrze korzystaj z niebieskiego światła.....	136
			104	Korzystaj z sauny.....	137

105	Zwalczaj przeziębienia i alergie sezonowe dzięki tragankowi	139	138	Praktykuj naprzemienne oddychanie hipoksemiczne	184
106	Zrozum rezonans Schumannna	140	139	Nie przesadzaj z myciem rąk	185
107	Pij zieloną herbatę	142	140	Korzystaj z czerwonego światła	186
108	Wypłacz się	143	141	Stosuj dietę przeciwzapalną	187
109	Podaj dalej	144	142	Wylecz swoje jelita	189
110	Rozważ przyjmowanie laktoferyny	145	143	Stosuj ashwagandhę na wzmocnienie odporności	191
111	Wspieraj swoją mikrobiotę	146	144	Odstaw prozapalne tłuszcze	192
112	Ogranicz ekspozycję na metale ciężkie	148	145	Zmniejsz stres oksydacyjny	194
113	Pij kakao ceremonialne	150	146	Porozmawiaj z zaufanym przyjacielem	196
114	Pokonaj zespół stresu pourazowego	151	147	Zastosuj te olejki, żeby wzmocnić układ odpornościowy	197
115	Zatroszcz się o układ odpornościowy swojego mózgu	153	148	Uzupetnij niedobory żelaza	199
116	Ogranicz produkty kwasotwórcze	154	149	Zaopiekuj się zwierzątkiem	201
117	Zainwestuj w zdrowie	155	150	Wybieraj zdrowe wzory do naśladowania	202
118	Przyjmuj witaminę C	156	151	Praktykuj pranayamę	203
119	Pij więcej wody	157	152	Wypróbuj terapię dźwiękiem	205
120	Zadbaj o swoją skórę	158	153	Wyjźdź na dwór i popracuj w ogródku	206
121	Strząśnij to z siebie	159	154	Spróbuj terapii PEMF	207
122	Zwracaj uwagę na cykle Księżycy	160	155	Przyjmij zintegrowane podejście	208
123	Rozkoszuj się smakiem miodu	161	156	Jedz mniej mięsa	209
124	Codziennie przyjmuj chlorellę	162	157	Bądź w 100% odpowiedzialny	211
125	Podnieś poziom melatoniny	163	158	Wypróbuj olejek CBD	212
126	Stosuj naprzemienne treningi	165	159	Zajmij się niematerialnymi przyczynami zaburzeń odporności	213
127	Uaktywnij autofagię	167	160	Przyjmuj spirulinę	214
128	Przyjmuj żeń-szeń syberyjski	169	161	Zniweluj szkodliwe oddziaływanie sieci wi-fi i telefonów komórkowych	215
129	Stosuj odpowiednie zioła	171	162	Dbaj o swoje życie duchowe	217
130	Zainteresuuj się astrologią medyczną	172	163	Stosuj n-acetylocysteinę	218
131	Zrozum cykl menstruacyjny	173	164	Utrzymuj właściwy poziom witaminy E	220
132	Zwracaj uwagę na Stołce	175	165	Zacznij uprawiać sport	221
133	Pij wodę kokosową	177	166	Dostarczaj sobie dużo witaminy A	222
134	Wybieraj produkty organiczne	178	167	Wzmocnij nerw błędny	224
135	Spaceruj w czasie przerwy na lunch	180			
136	Uważaj na wielką ósemkę	181			
137	Traktuj swój układ odpornościowy z harmonią i spokojem	182			

168	Utrzymuj zdrowe poziomy miedzi	225	180	Wykorzystaj wszechstronne	
169	Zwolnij	226		właściwości zdrowotne propolisu	240
170	Kiełkuj swoje pożywienie	227	181	Spożywaj tłuszcze roślinne	241
171	Podnieś poziom glutationu	228	182	Poradź sobie z jesiennymi	
172	Chroń się przed wirusami dzięki			smutkami	242
	żeń-szeniowi azjatyckiemu	230	183	Suplementuj glutation	243
173	Zdrzemnij się	231	184	Uwolnij się od wstydu	245
174	Jedz więcej owoców i warzyw	232	185	Ciesz się życiem seksualnym	247
175	Zasmakuj w kiszonkach	234	186	Zredukuj szkodliwe oddziaływanie	
176	Zapyl swój układ odpornościowy	235		stresu	248
177	Jedz więcej surowej żywności	236	187	Zwiększ swój poziom energii	
178	Odkryj mutacje genetyczne	237		życiowej	249
179	Pozbądź się negatywnych reakcji				
	na pokarmy	238		Indeks	251