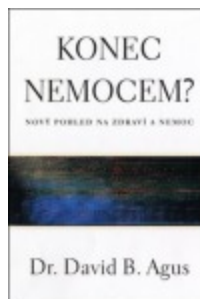


Konec nemocem?



[David B. Agus](#)

Konec nemocem? - David B. Agus ke stažení
PDF Nový pohled na zdraví a nemoc
MŮŽEME ŽÍT NAPLNO AŽ DO
POSLEDNÍHO DECHU? MUSÍME TRPĚT
VYSILUJÍCÍMI NEMOCEMI? MŮŽEME
ŽÍT AKTIVNÍM ŽIVOTEM DÉLE? Tato
nepostradatelná kniha je nejenom manifestem
– výzvou, abychom změnili způsob myšlení o
zdraví – je také sbírkou praktických pouček,
které bychom neměli opominout, například -
Jak může časem užívání multivitaminů a
potravinových doplňků zřetelně zvýšit naše
riziko onemocnění rakovinou. - Proč nám
trávení většiny dne vsedě, bez ohledu na
vydatnou ranní aktivitu, může škodit stejně
nebo i více než kouření. - Jak drobné zdroje
zánětů, způsobené například vysokými
podpatky nebo běžným nachlazením, mohou
vést k srdečním infarktům nebo jinak nás
připravit o zdraví. - Jak tři nenákladné
prostředky – aspirin, statiny a každoroční
očkování proti chřipce, mohou zásadně
změnit naše směřování k lepšímu zdraví. -
Jak si zkracujeme život mixováním ovoce a
zeleniny a někdy i nakupováním toho, o čem
si myslíme, že je „čerstvé“. - Jak jediná
nejdůležitější věc, kterou dnes můžeme učinit
pro udržení zdraví, nestojí vůbec nic.

