

CUPRINS

NOTĂ	1
INTRODUCERE	6
Stresul organismului iarna	7
Stresului întunericului	7
Stresul frigului	8
Stresul aerului rece și uscat	9
Strategiile altor organisme pentru a face față iernii	9
Hibernarea	9
Adaptarea la frig	10
Migrarea	10
Strategiile prezentate în carte	10
CAPITOLUL 1	
Organismul ca o sursă de căldură	11
Dieta Prometabolism	12
CAPITOLUL 2	
Ajustarea și augmentarea dietei prometabolism pentru un plus de căldură prin decuplarea mitocondriilor	15
Decuplarea Mitocondriilor	15
Ajustarea dietei prometabolism	16
Suplimentare	18
Concluzii	20
CAPITOLUL 3	
Măsuri antivirale	21
Sistemul imunitar	21
Timus	22
Vitamina D	22

Somnul	23
Factori ce sabotează sistemul imunitar	23
Rolul ficatului	25
Recomandări	26
Refacerea sistemului imunitar	28
Medicamente sau suplimente antivirale	29
CAPITOLUL 4	
Protejarea pielii și a căilor respiratorii	31
Aerul rece și uscat în contact cu pielea	31
Creme hidratante	32
Ingrediente de evitat	33
Ingrediente naturale, eficiente și benefice	34
Recomandări	37
Aerul rece și uscat în contact cu sistemul respirator	38
Recomandări	39
CAPITOLUL 5	
Îmbrăcăminte în straturi	41
Materiale sănătoase	41
Stratul de la nivelul pielii	43
Stratul de mijloc	43
Stratul exterior	43
Cap și gât	43
Concluzii	44
CAPITOLUL 6	
Să fie lumină... artificială	45
CAPITOLUL 7	
Climatul ideal din interiorul casei	48
Unelte de măsură	48

Temperatura camerei	48
Umiditatea aerului din interior	49
Strategii de umidificare	49
Strategii de dehumidificare	50
Poluarea din interiorul casei	50
Metode de diminuare a expunerii toxice	51
Recomandări	51
CAPITOLUL 8	
Gestionarea depresiei de sezon	52
Neputința învățată	54
Recomandări	54
ANEXA I	
Vitamina D	56
ANEXA II	
6 Rețete ProMetabolism potrivite iarna	64