

Оглавление

Введение	7
Отзывы	11
Глава 1. COVID-19: от каких последствий будут страдать люди во всем мире	15
Какие системы страдают от Covid-19 прежде всего?	
Симптомы и последствия. Кто пострадавший?	21
Неврологические последствия	24
Психологические и психические расстройства	25
Снижение активности и эффективности умственной деятельности	29
Осложнения со стороны опорно-двигательного аппарата ..	31
Расстройства обмена веществ	31
Расстройства со стороны пищеварительной системы	32
Заболевания кожи и выпадение волос	33
Нарушения со стороны репродуктивной системы	33
Глава 2. Почему же возникла пандемия коронавируса?	36
Что нужно знать о вирусах?	37
Человек. Вирус. Экология	40
Почему так быстро распространился COVID-19	51
Глава 3. Пандемия и общество: эффективная борьба с вирусом — секрет Полишинеля	57
Секрет азиатских стран	62
Где же можно пережить пандемию?	64

Анатолий Скальный

В условиях пандемии помогать себе — значит защитить и излечить общество	66
Глава 4. Коронакризис и микроэлементы	70
Микроэлементы против вирусов, микроорганизмов и COVID-19	77
Связь дефицита микроэлементов с тяжестью клинических проявлений COVID-19	87
Цинк и респираторные инфекции: перспективы применения при COVID-19	99
Селен против COVID-19	108
Витамин D — важный помощник при лечении COVID-19 .	113
Другие микронутриенты, играющие не последнюю роль в профилактике COVID-19	115
Как правильно выбрать препараты микронутриентов ...	132
Диагностика коронавируса и микроэлементы	134
Первые итоги личного знакомства с коронавирусом	135
Глава 5. Профилактика сезонных заболеваний и COVID-19 ...	145
Как поддержать здоровье при встрече с вирусными инфекциями	151
Вакцинация: за или против?	158
Врожденный и приобретенный иммунитет	165
Наш опыт: микроэлементы в борьбе с инфекциями	170
Глава 6. COVID-19 и мировые тренды в питании	181
Основы питания для перенесших COVID-19	193
Топ суперфудов в период постковида	200
Рацион питания, богатый микроэлементами	206
Простые и полезные рецепты	210
Заключение. Гигиена, сильный иммунитет и здоровое питание — защита от вируса в ваших руках	218
Благодарности	223
Опросник для самодиагностики нехватки микроэлементов ..	225
Список рекомендованной литературы	238
Предметный указатель	239