

OBSAH

Předmluva	3
■ 1. Imunitní systém – co to vlastně je?	
Dva skutečné zázraky života	11
Několik zkušeností na okraj	15
Průkopnická práce doktora Sandberga	16
Objev funkce brzlíku	18
První pokusy s brzlíkovým extraktem	20
Zázračný svět imunitního systému	23
Lymfocyty a lymfatický systém	26
■ 2. Co oslabuje a poškozuje imunitní systém	
Teplo, chlad – a obranný systém	33
Počasí – nejlepší partner k tréninku	37
Psychoneuroimunologie: Duševní stav a imunitní systém	40
Stres – a jeho vliv na nemoci	46
Opatřte si své vlastní tělesné „drogy“!	48
Neblahá antibiotika	51
Ekosystém našeho těla	54
AIDS – následek oslabeného imunitního systému?	57
Hormony a imunitní systém	59
Zdravotní krize v imunopauze	64
■ 3. Jak rozpoznáme chybnou funkci a oslabení imunitního systému	
Nachlazení: Uzdravit se musíme za tři týdny!	71
Akné: Neničte si ochrannou vrstvu na pokožce!	71
Herpes: I ten je třeba léčit!	71
Bradavice: V pozadí je rovněž virová nákaza!	72
Imunopauza: Výzva k imunitní terapii!	72

Antibiotika: Nepřítomnost obtíží neznamená zdraví!	72
Zácpa: Chraňte si svou střevní flóru!	72
Vysoký krevní tlak: Další pobídka k imunitnímu tréninku!	72
Plet: Důležitá je rovnováha hormonů!	73
Ztuhlost kloubů: Nejvyšší čas předejít revmatickému onemocnění!	73
Alergie: Imunitní systém potřebuje regulaci!	73
Cukrovka: Nezapomínejte na enzymy!	74
Starosti: Vždycky si musíme najít chvíli pro radost	75
Výživa: Imunitnímu systému vadí přejídání!	76

4. Jak trénovat imunitní systém

Imunitní systém ovlivňujeme už v dětství	79
Kouření – obzvláštní riziko pro imunitní systém	82
„Rychlé jídlo“: Vyrostete nám nemocná generace!	84
Zdravý spánek: Léčebná fáze života	85
Puberta: Na místě je podpora přirozených tělesných sil	86
Sport vždy nevede k posílení imunitního systému!	87
Dospělost: O třetinu kalorií méně!	89
Imunopauza: Čas pro „doškolení“ imunitních sil!	90

5. Imunitní thymosandová terapie

O „pomahačích“ a tlumivých buňkách	97
Imunoterapie – čtvrtý pilíř v léčbě rakoviny	100
Význam správné funkce „imunitní kontrolní linie“	104

6. Další přírodní prostředky a metody imunitní terapie

Léčebný půst – cesta k omládnutí	111
Léčba sérem – neproblematické „ochranné očkování“	112
Enzymová terapie – mocná vzpruha imunitního systému	113

Vícestupňová kyslíková terapie	115
Infuze vlastní krve obohacené ozónem	116
Autogenní trénink – cesta k harmonii imunitního a nervového systému	116

7. Můj program imunitního tréninku

Imunitní trénink během dne	123
Imunitní trénink v nemoci a při rekonvalescenci	130
Imunitní trénink ve chvílích volna	132
Imunitní trénink o dovolené	135
Imunitní trénink v mimořádných situacích	139

8. Imunitní dieta na čtyři víkendy

143