

Obsah

I. NAŠE IMUNITA

Když se řekne imunita	15
Imunita a věk	19
Historie pandemií	20
Jak funguje imunita	23
Bakterie	23
Viry	23
Imunitní systém v našem těle	23
Získaná a vrozená imunita	27
Zánět	36
Imunita a civilizace	39
Střevo – základ imunity	42
Porucha střevní imunity	43
Syndrom propustného střeva	44
Obnova střevní sliznice	45
Doporučení pro zdravé střevo	47
Rakovina v souvislostech	49

II. OSLABENÁ IMUNITA A CESTA K JEJÍMU POSÍLENÍ

Příčiny a projevy oslabené imunity	52
Infekce	53
Léky	54
Úraz	54
Nedostatek spánku	54
Nutričně chudá strava	54
Rafinovaný cukr	57

Proč zhubnout?	60
Dehydratace	60
Znečištěné ovzduší	61
Syndrom nemocných budov	62
Chemický stres	63
Znečištění vnitřních prostor	65
Kouření	68
Význam a nebezpečí stresu	69
Alkohol	75
Silný imunitní systém s přírodní medicínou	76
Principy životosprávy pro silnou imunitu	80
Hygiena	80
Strava	82
Zdravé tuky	84
Rostlinné a živočišné bílkoviny	88
Omezení cukru a sacharidů	90
Pitný režim	93
Slunce a pobyt venku	98
Esenciální oleje	101
Koupele	103
Sauna a otužování	105
Hydroterapie	107
Pohyb	107
Relaxace a odpočinek	111
Masáže	116
Krátkodobý půst	117
Spánek	121
Doporučení pro zdravý spánek	123

III. DOPLŇKY STRAVY A BYLINY PRO IMUNITU

Doplňky stravy	128
Vitamin A	130
Vitamin B ₆	130

Vitamin C	131
Vitamin D	131
Vitamin E	132
Železo	133
Zinek	133
Selen	134
Omega-3 mastné kyseliny	134
Hořčík	135
Probiotika	136
Glutathion	137
Betaglukany	138
Bakteriální lyzáty	138
Byliny pro imunitní systém	139
Adaptogeny	139
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	140
Pelyněk pravý (<i>Artemisia absinthium</i>)	141
Třapatkovka nachová a úzkolistá (<i>Echinacea purpurea a angustifolia</i>)	142
Olivové listy (<i>Olea europaea</i>)	143
Moringa olejodárná (<i>Moringa oleifera</i>)	144
Právenka latnatá (<i>Andrographis paniculata</i>)	144
Kozinec blanitý (<i>Astragalus membranaceus</i>)	145
Chebule srdčitá (<i>Tinospora cordifolia</i>)	146
Tulsi, bazalka posvátná (<i>Ocimum sanctum</i>)	147
Sadec prorostlý (<i>Eupatorium perfoliatum</i>)	148
Řemdihák neboli unkárie plstnatá (<i>Uncaria tomentosa</i>) ...	150
Oregano, dobromysl obecná (<i>Origanum vulgare</i>)	151

DODATEK: GLYKEMICKÁ NÁLOŽ A INDEX

Dorty a koláče	154
Nápoje	154
Džusy	154
Chléb a pečivo	155
Obilniny	155

Cereálie	156
Ovoce a výrobky z ovoce	156
Mléčné produkty	157
Luštěniny a ořechy	157
Těstoviny	158
Bílkovinné potraviny	158
Pochutiny	158
Sladidla	159
Zelenina	159
Brambory a výrobky z brambor	160
Exotická kuchyně	160
Literatura	161
Abecední rejstřík	167