

|  |     |
|--|-----|
| <b>IMUNITNÍ SYSTÉM – CO TO JE?</b>                       | 6   |
| Dvě obranné linie imunitního systému                     | 8   |
| <b>VROZENÁ IMUNITA</b>                                   | 10  |
| Zabíječské buňky útočí                                   | 24  |
| <b>ZÍSKANÁ IMUNITA</b>                                   | 30  |
| Rozlišit vlastní od cizího                               | 35  |
| Starý nepřítel se pozná – paměť B-buněk                  | 40  |
| <b>OCHRANNÉ OČKOVÁNÍ – POMOC IMUNITNÍMU SYSTÉMU</b>      | 45  |
| Pasivní imunizace – okamžitá pomoc při akutním nebezpečí | 48  |
| Ohroženy jsou zejména malé děti                          | 53  |
| Má se člověk vůbec nechat očkovat?                       | 55  |
| <b>BOJ PROTI RAKOVINĚ</b>                                | 59  |
| Když zabíječské buňky klesají na myslí                   | 63  |
| <b>KDYŽ SELŽE IMUNITNÍ SYSTÉM</b>                        | 69  |
| Cytostatika  | 77  |
| Radioaktivní záření                                      | 78  |
| Ultrafialové paprsky                                     | 78  |
| Škodlivé látky životního prostředí                       | 79  |
| Získaná imunitní nedostatečnost – HIV-infekce a AIDS     | 81  |
| <b>ALERGIE A AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ</b>                 | 83  |
| Co se děje při náporu alergie                            | 85  |
| Nejčastější formy alergie                                | 87  |
| Neurodermatitida   | 97  |
| Autoimunitní nemoci                                      | 101 |
| Transplantace orgánů                                     | 103 |
| <b>IMUNITNÍ TRÉNINK – POSILOVÁNÍ OBRANNÉHO SYSTÉMU</b>   | 109 |
| Stravování a vlastní obrana těla                         | 110 |
| Vitaminy A a C   | 112 |
| Přírodní léčivé prostředky pro váš imunitní systém       | 122 |
| Sportem k posilování obranných sil                       | 125 |
| Homeopatie   | 139 |
| Enzymy a imunitní systém                                 | 144 |
| <b>VŮLE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ PILULKY</b>                      | 147 |
| <b>SOUHRN HESEL: IMUNITA OD A DO Z</b>                   | 153 |
| <b>REJSTŘÍK</b>  | 169 |