

# OBSAH

ÚVOD K DRUHÉMU DÍLU .....	11
IMUNITA .....	15
<b>CO JE TO IMUNITA</b> .....	15
Vrozená (neadaptivní) neboli nespecifická imunita. ....	18
CRP a zvýšená sedimentace erytrocytů. ....	22
Buňky nespecifické imunity. ....	23
Záněť .....	27
Získaná (adaptivní) neboli specifická imunita .....	33
Co je to antigen .....	34
Buňky specifické (získané) imunity .....	36
<b>ÚROVNĚ IMUNITNÍ OBRANY.</b> .....	40
<b>LYMFATICKÉ ORGÁNY</b> .....	42
<b>HYGIENICKÁ HYPOTÉZA.</b> .....	47
<b>PORUCHY IMUNITNÍHO SYSTÉMU.</b> .....	48
<b>IMUNIZACE</b> .....	48
<b>PSYCHOSOMATICKÉ ASPEKTY IMUNITY</b> .....	49
<b>LÉČIVÉ ROSTLINY A HOUBY K PODPOŘE IMUNITY.</b> .....	53
Posila imunity z našich luhů a hájů a také z našich zahrádek .....	53
Posílení imunity z cizokrajných luhů a hájů .....	78
Ani dřevokazné houby nejsou „na houby“ .....	97
Ostatní .....	111
<b>VITAMÍNY A MINERÁLY PRO SPRÁVNÉ FUNKOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU .</b>	113
Vitamín D .....	113
Zinek .....	113
Selen .....	115
Vitamín A .....	116
Vitamín E .....	117
Železo. ....	117
<b>POSÍLENÍ IMUNITY U KOJENCŮ A VELMI MALÝCH DĚTÍ</b> .....	128
<b>POSÍLENÍ IMUNITY V TĚHOTENSTVÍ A PŘI KOJENÍ.</b> .....	128
LIDSKÁ MIKROBIOTA .....	129
<b>CO JE TO MIKROBIOTA A MIKROBIOM</b> .....	129
Proč se o mikrobiotě dříve nevědělo .....	130
Jsme vlastně vůbec lidé, nebo spíš soubor bakterií?. ....	131
Čistota půl zdraví, a špína celé. ....	132
<b>MIKROBIOTA TLUSTÉHO STŘEVA.</b> .....	133
Funkce střevních bakterií .....	135
Osa střevo – mozek. ....	137
Složení střevní mikrobioty .....	139
SIBO .....	142

Bakterie dalších částí trávicího traktu . . . . .	142
<b>PLICNÍ MIKROBIOTA . . . . .</b>	<b>144</b>
Osa střevo – plíce . . . . .	144
Střevní mikrobiota a covid-19. . . . .	145
Spojení plic a střeva z pohledu tradiční čínské medicíny, meridiány . . . . .	145
<b>VÝVOJ LIDSKÉ MIKROBIOTY BĚHEM ŽIVOTA . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>CO NA MIKROBIOTU PŮSOBÍ NEGATIVNĚ A ZPŮSOBUJE DYSBIÓZU? . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>CO NA STŘEVNÍ MIKROBIOTU PŮSOBÍ POZITIVNĚ? . . . . .</b>	<b>152</b>
Vláknina. . . . .	153
Prebiotika . . . . .	153
Probiotika . . . . .	156
<b>BIOFILMY. . . . .</b>	<b>167</b>
<b>SYNDROM PROPUSTNÉHO (DĚRAVÉHO) STŘEVA - LEAKY GUT SYNDROME . . . . .</b>	<b>169</b>
Příčina syndromu propustného střeva . . . . .	170
Jak se projevuje syndrom propustného střeva . . . . .	171
Jak syndrom propustného střeva ovlivnit . . . . .	172
Výplach tlustého střeva – klystýr . . . . .	181
<b>POTRAVINY A NÁPOJE K POSÍLENÍ STŘEVNÍ MIKROBIOTY A IMUNITY . . . . .</b>	<b>184</b>
<b>ÚSKALÍ TERAPIE ANTIBIOTIKY . . . . .</b>	<b>205</b>
Konec éry antibiotik? . . . . .	206
Co je to antibiotická rezistence. . . . .	207
<b>POSTUPY K REGENERACI TĚLA PO NEZBYTNÉ ANTIBIOTICKÉ TERAPII . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>CANDIDA ALBICANS . . . . .</b>	<b>220</b>
Terapie a preventivní opatření . . . . .	222
Opatření při přemnožení candida albicans . . . . .	222
Bylinné prostředky proti candidě . . . . .	223
<b>PREVENCE RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>CO JE TO PREVENCE. . . . .</b>	<b>227</b>
<b>SLUNCE . . . . .</b>	<b>230</b>
<b>VZDUCH A PŘÍRODA . . . . .</b>	<b>233</b>
<b>OTUŽOVÁNÍ A VODOLÉČBA . . . . .</b>	<b>236</b>
Vincenz Priessnitz (1799–1851) . . . . .	237
Sebastian Kneipp (1821–1897) . . . . .	244
Wim Hof (*1959) . . . . .	252
Všeobecně o otužování . . . . .	254
Benefity otužování . . . . .	255
Rizika otužování. . . . .	256
Chůze naboso z dnešního pohledu . . . . .	256
<b>SAUNA . . . . .</b>	<b>258</b>
Co je to sauna . . . . .	259
Existuje několik druhů saun . . . . .	260
Účinky sauny na lidské tělo. . . . .	261
Kdy saunu nepoužívat . . . . .	263

Saunovací desatero . . . . .	264
<b>PITNÝ REŽIM . . . . .</b>	<b>265</b>
Dehydratace . . . . .	266
<b>POHYBEM KE ZDRAVÍ . . . . .</b>	<b>270</b>
Negativní důsledky nedostatku pohybu . . . . .	272
Proč se hýbat a namáhat. . . . .	273
Jak se hýbat a jak často. . . . .	275
<b>PSYCHOHYGIENA . . . . .</b>	<b>279</b>
Víte, co je to syndrom vyhoření neboli burnout syndrom? . . . . .	281
Základy psychohygieny . . . . .	282
Meditace. . . . .	287
Víte, co je to asertivita?. . . . .	289
Čtyři dohody . . . . .	290
<b>SPÁNEK. . . . .</b>	<b>292</b>
Spánková hygiena . . . . .	293
Byliny vhodné ke zklidnění a navození příjemného spánku . . . . .	294
Melatonin . . . . .	295
<b>KOUŘENÍ . . . . .</b>	<b>300</b>
Odvykání kouření. . . . .	302
Přírodní a přirozené postupy při odvykání kouření . . . . .	303
<b>STRAVA. . . . .</b>	<b>310</b>
Zásady zdravého stravování . . . . .	310
Skladba naší stravy – zdravý talíř. . . . .	312
Potravinové intolerance . . . . .	316
 <b>REKONVALESCENCE A POSÍLENÍ TĚLA PO NEMOCI. . .</b>	 <b>323</b>
<b>ROSTLINNÁ TONIKA . . . . .</b>	<b>323</b>
Posilující lidové prostředky z bylin . . . . .	324
Rostliny kolem nás . . . . .	324
Rostliny na naší zahradě, parapetu či v rybníku . . . . .	329
Lidové posilující prostředky z potravin . . . . .	337
Klíčky semen . . . . .	342
Léčivé polévky . . . . .	345
Vývary . . . . .	345
Česnečka . . . . .	348
Vodoléčebné procedury k posílení těla. . . . .	349
Koupele. . . . .	349
 <b>VČELÍ PRODUKTY A RESPIRAČNÍ INFEKTY . . . . .</b>	 <b>351</b>
<b>PROPOLIS . . . . .</b>	<b>351</b>
Léčebné využití propolisu při respiračních infektech . . . . .	353
<b>MED . . . . .</b>	<b>359</b>
Med u respiračních infekcí . . . . .	362
<b>PYL . . . . .</b>	<b>367</b>
Pyl a respirační infekty. . . . .	369

MATEŘÍ KAŠIČKA. . . . .	371
Zdravotní účinky mateří kašičky . . . . .	372
OVČELNÁ VODA . . . . .	374
<b>AUTOPATIE. . . . .</b>	<b>375</b>
PRINCIP AUTOPATIE . . . . .	375
CO JE TO AUTOPATIE? . . . . .	377
NOUZOVÉ METODY AUTOPATIE V PŘÍPADĚ, ŽE NEMÁME AUTOPATICKOU LAHVIČKU . . . . .	379
<b>REFLEXNÍ TERAPIE A INFEKCE DÝCHACÍCH CEST . . .</b>	<b>387</b>
O CO SE JEDNÁ? . . . . .	388
Lymfatické cesty horní poloviny těla . . . . .	390
Lymfatické cesty na předloktí a paži . . . . .	392
Patrové mandle. . . . .	394
Nosní mandle, nosohltan . . . . .	395
Nos . . . . .	396
Vedlejší dutiny nosní . . . . .	397
Plíce. . . . .	398
Hrtan, hlasivky . . . . .	399
Průdušnice a hrtan . . . . .	399
Reflexní ploška bránice . . . . .	400
Žebra . . . . .	401
Ucho . . . . .	402
Slezina . . . . .	403
Brzlík – bod BR . . . . .	404
Univerzální bod C. . . . .	405
Univerzální bod D . . . . .	407
Plexus solaris . . . . .	408
Slinivka . . . . .	410
Játra. . . . .	412
Tlusté střevo . . . . .	413
Horečka . . . . .	416