

Předmluva	7
I. Imunitní systém – co to vlastně je?	12
1 Skutečné zázraky života	12
2 Staré zkušenosti	17
3 Průkopnická práce doktora Sandberga	18
4 Objevení brzlíku	21
5 První pokusy s extrakty brzlíku	23
6 Zázračný svět imunitního systému	26
7 Lymfocyty a lymfatický systém	30
II. Co imunitní systém oslabuje a brání mu v činnosti	35
1 Teplo, chlad a imunitní systém	36
2 Počasí – nejlepší partner při tréninku	40
3 Psychoneuroimunologie: Duše a imunitní systém	44
4 Stres a jeho chorobné následky	50
5 Zaktivizujte „drogy“ svého těla	53
6 Osudná antibiotika	57
7 Ekosystém v našem těle	59
8 Velké nebezpečí pro imunitní systém	62
9 Hormony a imunitní systém	64
10 Zdravotní krize: imunopauza	70
III. Jak rozpoznáme chyby a poruchy svého imunitního systému	74
1 Nachlazení: Musí se vyléčit do tří týdnů!	74
2 Akné: Ochranný obal pokožky nesmí být zničen	74
3 Herpes: Imunitní systém nestrpí žádné chyby	75
4 Bradavice: Jsou příznakem virové infekce	75

- 5 Imunopauza: Obranyschopnost organismu je oslabená 75
- 6 Antibiotika: Pokud člověka nic nebolí, ještě nemusí být zdravý 76
- 7 Zácpa: Nezničte si střevní flóru! 76
- 8 Vysoký krevní tlak:
Také arterioskleróza může být příznakem oslabení imunitního systému 76
- 9 Pokožka: Hormony musejí být v rovnováze 77
- 10 Ztuhlé končetiny: Předcházejte revmatismu 77
- 11 Alergie: Imunitní systém si musíte regulovat 77
- 12 Cukrovka: Tělo potřebuje enzymy 78
- 13 Stres: Následky stresu odbourává pohyb 78
- 14 Starosti: Najděte si čas na radost 78
- 15 Výživa: Přejídání brání imunitnímu systému v činnosti 79
- 16 Mikrovýživné látky: Čtyři „pilíře“ optimálního zásobování 79

IV. Imunitní systém si můžete trénovat 80

- 1 Imunitní systém se formuje v dětství 80
- 2 Kouření - dvojnásobné riziko pro imunitní systém 84
- 3 „Fast food“ - vyrůstá nemocná generace 86
- 4 Zdravý spánek - léčebná fáze života 87
- 5 Puberta: Žádné cizí „drogy“ místo vlastních 88
- 6 Sport neposiluje imunitní systém automaticky 90
- 7 Dospělost: O třetinu méně kalorií 92
- 8 Imunopauza: Čas na „dodatečné školení“ imunitních sil 93

V. Imunoterapie Thymosandem	97
1 O „pomocných buňkách“ a „supresorech“	97
2 Imunoterapie - čtvrtý pilíř při léčbě rakoviny	101
3 „Immune-Surveillance-Line“ musí být znovu obnovena	106
4 „Imunopas“ - cenný dokument	112
VI. Imunoterapie dalšími přírodními prostředky a metodami	115
1 Léčebná hladovka - cesta k druhému mládí	115
2 Sérová terapie - bezproblémové „ochranné očkování“ orgánů	117
3 Enzymová terapie - přísun nejlepších „zbraní“ pro imunitní systém	118
4 Ozonová a kyslíková terapie	121
5 Psychoimunologický program - jak být zdravý silou vlastních myšlenek	122
6 Terapie Vital-Plus - správné výživné látky ve správném množství a ve správný čas	127
VII. Můj osobní imunotrénink	132
1 Imunotrénink mezi ránem a večerem	132
2 Imunotrénink v případě onemocnění a po něm	139
3 Imunotrénink ve volném čase	141
4 Imunotrénink na dovolené	145
5 Imunotrénink při extrémní zátěži	150
VIII. Moje imunodieta na čtyři víkendy	152
Literatura	159