

Wstęp	11
Część pierwsza	
Przywitajmy się z własnym układem odpornościowym	21
1 Czym jest układ odpornościowy?	23
2 Co tu bronić?	31
3 Czym są nasze komórki?	38
4 Imperia i krainy układu odpornościowego	49
Część druga	
Katastrofalne zniszczenia	55
5 Poznaj swoich wrogów	57
6 Pustynne królestwo skóry	63
7 Skaleczenie	70
8 Żołnierze wrodzonego układu odpornościowego: makrofagi i neutrofile	77
9 Stan zapalny: igranie z ogniem	85
10 Nagie, ślepe i wystraszone: skąd komórki wiedzą, gdzie iść	91
11 Wąchanie cegiełek życia	98
12 Armia niewidzialnych zabójców: układ dopełniacza	104
13 Komórkowy wywiad: komórka dendrytyczna	114
14 Superautostrady i megamiasta	119
15 Nadciąga superbroń	126
16 Największa biblioteka we wszechświecie	130
17 Szykowanie pyszności według przepisów receptorów	133
18 Morderczy uniwersytet grasicy	138
19 Informacja na złotym półmisku: prezentacja antygeny	144
20 Wzbudzenie odpowiedzi odporności nabytej: limfocyty T	152

21	Fabryki broni i snajperskie karabiny: limfocyty B i przeciwciała	159
22	Taniec T i B	171
23	Przeciwciała	175

Część trzecia

Wrogie przejęcie 185

24	Bagienne królestwo błony śluzowej	187
25	Dziwny i wyjątkowy układ odpornościowy jelit	194
26	Wirus — co to takiego?	201
27	Układ odpornościowy płuc	208
28	Grypa — „nieszkodliwy” wirus, którego należy traktować poważnie	212
29	Wojna chemiczna: Interferony, interferujcie!	221
30	Zwierciadło komórkowej duszy	234
31	Urodzeni mordercy — zabójcze limfocyty T cytotoksyczne	240
32	Urodzeni zabójcy	247
33	Jak zwalczyć infekcję wirusową	252
34	Wyłączanie układu odpornościowego	258
35	Odporność — jak nasz układ odpornościowy zapamiętuje wroga, na zawsze	261
36	Szczepionki i immunoprofilaktyka (sztuczna immunizacja)	269

Część czwarta

Bunt i wojna domowa 281

37	Gdy nasz system odpornościowy jest za słaby: HIV i AIDS	283
38	Gdy nasz system odpornościowy jest zbyt agresywny: alergię	290
39	Pasożyty i jak nasz układ odpornościowy mógł je przegapić	297

40	Choroba autoimmunologiczna	301
41	Hipoteza higieniczna i starzy przyjaciele	310
42	Jak doładować nasz układ odpornościowy	320
43	Stres a układ odpornościowy	328
44	Nowotwór a układ odpornościowy	332
45	Pandemia koronawirusa	346

Ostatnie słowo	354
-----------------------	------------

Źródła	357
Podziękowania	358
Indeks	360