

Spis treści

WSTĘP

Tajemnica układu immunologicznego, najważniejszego mechanizmu obronnego naszego ciała	9
---	---

CZĘŚĆ I

EPOKA DYSFUNKCJI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO	19
--	----

- | | |
|---|----|
| 1. Kryzys zaburzeń immunologicznych | 21 |
| 2. ABC immunologii – zapoznanie z siłami zbrojnymi układu odpornościowego | 43 |
| 3. Przewlekły stan zapalny – sedno zaburzeń układu odpornościowego | 63 |
| 4. Quiz czterech immunotypów | 83 |

CZĘŚĆ II

PLAN ODBUDOWY ODPORNOŚCI	107
---------------------------------	-----

- | | |
|---|-----|
| 5. Sen – wyłącznik dla ciała, włącznik dla układu odpornościowego | 109 |
| 6. Panowanie nad stresem – tym dobrym i tym złym | 126 |
| 7. Ztroszcz się o GALT – siedzibę układu odpornościowego | 145 |
| 8. Toksyny – najwięksi mściciele układu odpornościowego | 164 |

9. Odżywianie się – karmienie układu odpornościowego	186
10. Dostrajanie immunotypu	221
11. Plan odbudowy odporności w skrócie	246

PODSUMOWANIE

Tajemnica długotrwałej równowagi immunologicznej	266
--	-----

Podziękowania	270
---------------	-----

Materiały pomocnicze	273
----------------------	-----

Przypisy	278
----------	-----