
Spis treści

WSTĘP	9
1. CZYM JEST SYSTEM ODPORNOŚCIOWY	17
<i>Cud życia • Na marginesie nauki • Pionierskie poszukiwania Elisy Sandberga • Odkrycie grasicy • Pierwsze doświadczenia z wyciągiem z grasicy • Niezwykły świat systemu odpornościowego • Limfocyty i układ limfatyczny</i>	
2. CO OSŁABIA SYSTEM ODPORNOŚCIOWY I UNIEMOŻLIWIA JEGO DZIAŁANIE	49
<i>Ciepło i chłód a system odpornościowy • Warunki klimatyczne sprzymierzeńcem naszej odporności • Psychoneuroimmunologia: psychika a system odpornościowy • Stres i jego chorobowe następstwa • Użyjmy produkowanych przez nasz organizm „leków” • Zgubne działanie antybiotyków • System ekologiczny naszego organizmu • AIDS – tylko wtedy, gdy system odpornościowy jest już osłabiony? • Hormony a system odpornościowy • Kryzys zdrowotny – immuno-pauza</i>	
3. JAK ROZPOZNAĆ NIEDOMAGANIA SYSTEMU ODPORNOŚCIOWEGO	111

Przeziębienia nie mogą trwać dłużej niż trzy tygodnie • Trądzik: płaszcz odpornościowo-ochronny skóry nie może ulec zniszczeniu • Opryszczka: system odpornościowy nie może tolerować błędów • Brodawki: ich przyczyną jest infekcja wirusowa • Immunopauza: system odpornościowy jest zmęczony • Antybiotyki: bezboleśnie wcale nie znaczą zdrowo • Zatwardzenia: nie wolno niszczyć flory bakteryjnej jelit • Wysokie ciśnienie krwi: także arterioskleroza może być oznaką osłabienia odporności • Skóra: hormony muszą pozostać w równowadze • Sztywne kończyny: musimy zapobiegać reumatyzmowi • Alergie: system odpornościowy musi zostać „wyregulowany” • Cukrzyca: organizm potrzebuje enzymów • Stres: ruch rozładuje jego następstwa • Zmartwienia: zawsze musi znaleźć się okazja do radości • Żywnienie: zbyt obfite posiłki szkodzą systemowi odpornościowemu • Narkotyki: błędne sygnały

4. JAK WYTRENOWAĆ NASZ SYSTEM ODPORNOŚCIOWY 121

System odpornościowy kształtowany jest już w wieku dziecięcym • Palenie tytoniu podwójnym ryzykiem dla systemu odpornościowego • „Fast food” zagraża zdrowiu młodego pokolenia • Zdrowy sen ważnym okresem regeneracji • W okresie dojrzewania używajmy wyłącznie „leków” produkowanych przez nasz organizm • Uprawianie sportu nie jest równoznaczne ze wzmocnieniem systemu odpornościowego • Być człowiekiem dorosłym to znaczy spożywać o 1/3 mniej kalorii • Immunopauza porą na ponowne „przeszkolenie” systemu odpornościowego

- 5. TERAPIA ODPORNOŚCIOWA PRZY UŻYCIU THYMOSANDU 149**
O limfocytach pomocniczych i supresorowych • Terapia odpornościowa pierwszym krokiem w leczeniu nowotworów • Konieczność odbudowy „immunologicznej linii nadzoru”
- 6. INNE NATURALNE TERAPIE ODPORNOŚCIOWE 171**
Głodówki lecznicze drogą ku odzyskaniu młodości • Leczenie surowicą najprostszym, naturalnym „szczepieniem ochronnym” • Leczenie enzymatyczne dostarcza organizmowi najsilniejszej „bronii” • Leczenie tlenem • Leczenie z zastosowaniem zastrzyków z ozonu i własnej krwi • Trening autogenny podstawą harmonii między systemem odpornościowym i nerwowym
- 7. MÓJ WŁASNY PROGRAM TRENINGU ODPORNOŚCIOWEGO 189**
Trening odpornościowy od rana do wieczora • Trening odpornościowy w przypadku choroby i po jej przebyciu • Trening odpornościowy w czasie wolnym od pracy • Trening odpornościowy podczas wakacji • Trening odpornościowy w warunkach szczególnego obciążenia
- 8. MOJA DIETA ODPORNOŚCIOWA NA CZTERY WEEKENDY 223**