

Turinys

Svetimiems čia ne vieta	9
Vietinių bakterijų valda - oda	10
Negyvų ląstelių apsauga - kas vyksta ant odos?	13
Stebuklingasis ginklas - gleivinė	14
Antigeno atpažinimo reakcija	17
Gynybinė ląstelių kova	18
Organizmo kariauna	21
Įgimta imuninė sistema	21
Mėgstantys pasmaližiauti - makrofagai	21
Skelbiantys apie pavojų - monocitai	22
Triguba sąjunga - granulocitai	23
Dendritinės ląstelės	25
Specifinis imuninis atsakas	26
Kareivėliai - CD8 T ląstelės	26
Generolės - CD4 T ląstelės pagalbininkės	27
Reguliuojančiosios T ląstelės	28
Rakto ir spynos principas	28
Antikūnų gamyklos - B ląstelės	32
I laidynes arba nindzių žvaigždės panašūs - antikūnai	32
Nuo B ląstelių prie antikūnų	35
Gimusios žudyti - natūraliosios ląstelės žudikės	36
Mūšis laimėtas	38
Imuninės sistemos buveinės	41
Filtravimo sistema - limfa	41
Imuninės sistemos kariauna ir kraujas	42
Ląstelių gimdymo namai - kaulų čiulpai	44
T ląstelių mokykla	45
Kraujo filtras - blužnis	47
Imuninė tolerancija	48
Svetimieji organizmo viduje - kaip imuninė sistema prisitaiko	49
Žarnyno mikrobiomas	49
Imuninė tolerancija burnoje	51

Metantieji iššūkius	52		
Padėjėjos, kurios kartais perbėga į priešų pusę - bakterijos	52		
Tuberkuliozė	57		
Streptokokai	59		
Bakterijos skrandyje	62		
Pavojingi nepažįstamieji - virusai	63		
<i>Herpes</i> virusai	66		
Gripas	69		
Ebolos virusas	71		
Laikmečio pandemija - COVID-19	73		
Žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV)	75		
Parazitai	79		
Plokščiosios kirmėlės	81		
Šistosomozė	82		
Tokso plazmozė	84		
Maliarija	85		
Grybeliai	87		
Mielės	88		
Pelėsis	88		
Kojų grybelis	90		
Imunodeficitai	91		
Kai stinga imuninės apsaugos	91		
Įgyti imunodeficitai	93		
Šalutinis imuninės sistemos poveikis	94		
Per daug imuniteto	96		
Alergijos	96		
I tipo alergija	97		
II tipo alergija	98		
III tipo alergija	99		
IV tipo alergija	100		
Didėjantis jautrumas ir alergijos paplitimas	101		
Kaip išvengti alergijos	102		
Kova su pačiu savimi - autoimuninės ligos	102		
Cukrinis diabetas	104		
Dauginė sklerozė	105		
Skydliaukės ligos	105		
Sunkaus laipsnio raumenų silpnumas	106		
Krono liga	106		
Navikinės ligos	108		
Nuo	111		
embriono			
iki			
žilos			
senatvės			
Imuninės	sistemos	lavinimas	111
Stabili	imuninė	sistema	113
Imuninė	sistema	sensta	114

Pagalbininkai	116
Medicininės priemonės nuo infekcijų	116
Antivirusiniai vaistai	117
Priešgrybeliniai vaistai	118
Antiparazitiniai vaistai	119
Antibiotikai	119
Imuninės sistemos treniruotės - skiepai	122
Varioliacija	122
Gyvi ir inaktyvuoti skiepai	124
iRNR skiepai	126
Virusinių vektorių skiepai	127
Skiepai nuo vėžio	127
Imunoterapija	128
Gydymas citokinais	128
Gydymas antikūnais	129
Gydymas T ląstelėmis	131
Gydymas inhibitoriais	132
Naminės priemonės	133
Močiutės patarimai - pagalba peršalus	134
Ežiuolė	134
Homeopatija	134
Vitaminas C	135
Vištienos sultinys	136
Imbieras	136
Česnakas	137
Blauzdų kompresai	137
Cinkas	138
Imuninės sistemos sveikatą palaikantis gyvenimo būdas	139
Juoktis sveika	139
Bučiniai	140
Sportas	140
Truputis nešvaros dar niekam nepakenkė - higiena	141
Rankų plovimas	141
Paviršių dezinfekcija	142
Medicininės kaukės	143
Atstumo laikymasis	143
Ko reikėtų vengti	144
Multivitaminai	144
Rūkymas	145
Alkoholis	145
Stresas	146
Už visuotinę sveikatą - perspektyva	147
Padėka	150