

TURINYS

ĮVADAS	
Kodėl mums reikia imuninio atsparumo?.....	11
I DALIS	
MIKROBAI IR IMUNINĖ SISTEMA	21
1 SKYRIUS	
NEMATOMI PRIEŠAI APLINK MUS.....	23
2 SKYRIUS	
KAIP IMUNINĖ SISTEMA TAMPA ATSPARI?.....	31
3 SKYRIUS	
ĮTVIRTINIMAI IR CIVILINĖ ARMIJA:	
Daugybė talentų apdovanotos energingos barjerų ląstelės ir kitos priemonės.....	44
4 SKYRIUS	
SPECIALIOSIOS PAJĖGOS	
Puikiai išmokytos imuninės ląstelės, pasižyminčios nepaprastomis galiomis.....	54
5 SKYRIUS	
STRATEGINIAI PARTNERIAI	
Nepamainomi naudingieji mikrobai, kurie praplečia ir suderina gynybą.....	62

II DALIS

AR JŪS PADEDATE, AR TRUKDOTE SAVO IMUNINEI SISTEMAI? 77

6 SKYRIUS

ARMIJOS PAMAITINIMAS

Kokį maistą reikėtų valgyti (ir kokio ne) norint sustiprinti imuninę sistemą.....79

7 SKYRIUS

DARBINIAI ARKLIAI

Vitaminai ir mineralai, be kurių neišsiversime.....108

8 SKYRIUS

NEMATOMI PLIKA AKIMI

Nepastebimų aplinkos toksinų poveikis imuninei sistemai.....137

9 SKYRIUS

KAIP NUGYVENTI GERA GYVENIMĄ

Gyvensenos svarba imuninei sistemai.....158

III DALIS

IMUNINIO ATSPARUMO PLANAS 173

10 SKYRIUS

IMUNINIO ATSPARUMO DIETA

Imuninės sveikatos pagrindas.....175

11 SKYRIUS

KASDIENINĖS MITYBOS PRINCIPAI

Kaip pasirinkti kasdieninį maistą.....208

12 SKYRIUS

IMUNINĘ SISTEMĄ STIPRINANTYS PAPILDAI

Brangakmeniai, suteikiantys didesnį imuninį palaikymą.....232

13 SKYRIUS			
GYVENSENOS PLANAS			
Praktiniai patarimai apie fizinius pratimus, stresą, miegą, gamtą ir švarų gyvenimą.....			249
14 SKYRIUS			
APLINKYBĖS, KURIOS GALI SUTRIKDYTI IMUNINĮ ATSPARUMĄ			
Ir kaip su jomis susidoroti.....			267
15 SKYRIUS			
KĄ DARYTI SUSIRGUS.....			287
IV DALIS			
RECEPTAI.....			303
Baigiamasis		žodis.....	345
Gyūnių	tyrimai	mokslė.....	347
Padėkos.....			348
Naudingos nuorodos.....			350
Rodyklė.....			357