

# Tartalom

<b>Előszó</b>	<b>9</b>
<b>Bevezetés, avagy a vészesen gyengülő emberi immunrendszer</b>	<b>11</b>
<b>Az immunrendszer vizsgálói</b>	<b>17</b>
Bonyolult rendszer	17
Meddig tűr az immunrendszer?	18
Újratervezések és az immunrendszer „érettségi vizsgálója”	20
A „spártai iskola”	22
Nehéz megbetegedni?	26
Az érett immunrendszer jellemzői és a növényi hatóanyagok	28
<b>A jól működő immunrendszer mint a védelem kulcseleme</b>	<b>31</b>
Fogékonyság és ellenálló képesség	31
Védelmi vonalak	33
Védettség	35
<b>Főszerepben a fehérvérsejtek</b>	<b>39</b>
Az ellenanyagokról	43
Az immunrendszer memóriája	46

<b>Az immunvédelem „lelke”: a bélrendszer</b>	<b>49</b>
A védelem háromnegyede itt található	49
Zenekareffektus	50
A bélfal „ablakai” és az immunrendszeri „pletykafészek”	52
<b>A bélflóra mint a védelem oszlopa</b>	<b>56</b>
Hogyan védjük a jó bélflórát?	66
<b>Egy fontos szabály: Ne gátold a védelmi rendszert!</b>	<b>69</b>
A rosszat elhagyni	71
A megoldás: a „jót s jól” elv	74
Egyéb gyógyító hatóanyagok	77
<b>A náthától az étrendi kiegészítőig</b>	<b>79</b>
Létezik-e megfázás?	79
Megbetegedhetek-e, ha maximálisan védem az immunrendszeremet?	81
<b>Munkában az immunrendszer: idegen anyagok az ételmszerben és az ételmszeren kívül</b>	<b>89</b>
Ételmszer-adalékanyagok	89
A környezetből ételmszerbe jutó szennyeződések	95
<b>Viharok a testben</b>	<b>101</b>
Stratégák csatája	101
Időnként barát, máskor ellenség: a hisztamin	105
Citokin- és bradikininvihar	109

<b>Mit együnk? Az immunrendszer és a táplálkozás általános és speciális területei</b>	<b>110</b>
Táplálkozási szokások	110
A változatosság szerepe az immunvédelemben	113
A növényi alapú és a nyers táplálékokról	114
A reggelizés forradalma	118
Az étrend-kiegészítőkről	119
Hét étrendi tanács az immunrendszer védelmében	126
Külső és belső antioxidánsok	144
Bioflavonoidok, avagy étkezzünk színesen	159
Új keletű szuperélelmiszerek	166
Gyógynövények	175
Az antioxidánsokkal kapcsolatos egyéb izgalmas kutatások	177
A konyhatechnika hatásai	187
Az újrafelfedezett homoktövis és a bogyósok	189
Antioxidáns-koncentrálási eljárások és a növényi szuperkoncentrátumok jelentősége	206
A növényi alapú élelmiszerek tejsavas erjesztéséről (fermentálásáról)	214
A biológiai „értékteremtés” régi-új módja: a csíráztatás	218
Gyógygombák hatásai	221
A béta-glükánok szerepe a védelemben	231
A méz és a méhészeti termékek jelentősége az immunvédelemben	235

A tápanyagellátás különleges támogatói: a huminsavak és a fulvosavak	240
A növényi hatóanyagok összegző értékelése	243
<b>Legyünk jó bőrben!</b>	<b>244</b>
<b>A természet kvintesszenciái: az illóolajok</b>	<b>256</b>
<b>A stressz, a kiégési szindróma (burnout) és az immunitás</b>	<b>259</b>
<i>Irodalomjegyzék</i>	<i>271</i>