

Obsah

Předmluva	9
1. Úvod, význam a historie oboru imunologie	11
2. Co je to imunitní systém?.....	14
Jak funguje imunitní systém a jak si ho v těle představit?	14
Máme kromě imunity také jiné obranné mechanismy?	16
Jaké jsou složky imunitního systému?	18
Co je to přirozená imunita?.....	19
Co je to adaptivní imunita?.....	23
Jaký je rozdíl mezi protilátkami po prodělaném onemocnění a buněčnou imunitou?	28
3. Poruchy imunitního systému.....	29
Jaké je rozdělení poruch imunitního systému?.....	29
Jaké jsou základní typy imunodeficitů?	31
V jakých případech bychom měli pomyslet na to, že máme sníženou imunitu? Jak se poruchy imunity projevují?.....	32
Jakou roli mají v imunitě sliznice a máme se o ně nějak starat?	33
Jaké jsou hlavní příčiny získaných imunodeficitů?	36
Lze imunodeficity léčit? Je účinek léčby dlouhodobý?	38
4. Imunita v dětství	40
Čím je specifická imunita v dětství?	40
Jak velký význam pro imunitu má kojení?	41
Tradí se, že přirozený porod je pro imunitu dítěte lepší než císařský řez, je to pravda?	42
Proč jsou děti ve školce stále nemocné? Má to nějaký význam nebo jim to spíše škodí?	43
5. Imunita ve stáří	46
Čím je specifická imunita ve stáří?	46
Platí, že všichni jsou ve stáří oslabení, nebo je to dáno individuálně?	47
Má snížení imunity ve stáří i nějaké výhody?	48

6. Podpora tlumení imunity	50
Jaké přírodní látky mohou pozitivně ovlivnit imunitu?	50
Co to jsou imunosupresivní léky a k čemu je používáme?	53
Jaký význam pro naši imunitu má očkování?	54
7. Prevence	57
Může otužování zlepšit funkci imunity?	57
Lze imunitu podpořit pobytem v přírodě?	58
Proč je nám neustále vštěpováno, že jsou důležité vitaminy a minerály? Které jsou pro správnou funkci imunity klíčové?	60
8. Imunita a spánek	67
Jakou roli ve funkci imunitního systému má spánek?	67
Stává se, že pacienti, kteří napraví svůj režim spánku a relaxace, přestanou být nemocní?	73
Jak moc je propojen hormonální a nervový systém s imunitním systémem?	74
9. Imunita a stres	77
Čím se zabývá obor psychoimunologie a neuroimunologie?	77
Má stres vliv na funkci imunity?	78
Nakolik mohou mezilidské vztahy ovlivnit imunitu?	82
Můžeme na nějaké poruše imunity jasně pozorovat vliv stresu?	86
Jaké jsou možnosti prevence v oblasti chronického stresu?	86
10. Autoimunitní onemocnění	88
Co jsou autoimunitní onemocnění?	88
Jak se u nás autoimunitní onemocnění mohou projevit?	91
Lze autoimunitu vyléčit?	93
11. Alergická onemocnění	94
Jak je to s alergiemi?	94
Jakými způsoby se může alergie projevovat?	97
Můžeme u svých dětí ovlivnit, zda budou mít alergii?	99
Může chov zvířat snížit riziko alergií?	101
Jaký je rozdíl mezi potravinovou alergií a intolerancí?	101
Můžeme některé potraviny upravit tak, aby nám nezpůsobovaly alergické potíže?	103
Musíme alergie vždy tlumit nejrůznějšími léky?	104
Jak poznáme, že už nejde o pouhou alergii, ale rozvíjí se průduškové astma?	105
Máme-li alergii na domácí zvíře, ale nechceme se svého mazlíčka vzdát, co můžeme dělat?	107
Má psychika vliv na projevy alergie či astmatu?	109

12. Imunita a nádory	110
Jak souvisí imunita s nádory?	110
Jak bojuje imunitní systém s nádorem? A bojuje vůbec?	112
Jakými způsoby se nádor brání imunitnímu systému?	112
Lze nějak využít imunitní systém v léčbě nádorů?	113
Má imunoterapie nějaké nežádoucí účinky?	116
0 autorce	119
Literatura	123