

SZABADOS PÁL

Kulcs

AZ IMMUNRENDSZERHEZ



TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	9
BEKÖSZÖNTŐ	11
1. EMBEREK VAGYUNK	13
A BIOLÓGIA TÖRVÉNYEI RÁNK IS VONATKOZNAK	13
ÖRÖKLŐDÉS ÉS SORSSZERŰSÉG	14
EGÉSZSÉG	24
AZ EGÉSZ EMBER	26
2. IMMUNRENDSZERÜNK MŰKÖDÉSE	31
AZ IMMUNRENDSZER FELADATA	31
VÉDEKEZŐ ESZKÖZEINK	32
A GYULLADÁSRÓL DIÓHÉJBAN	38
BARÁT VAGY ELLENSÉG	40
AZONOS-E AZ EGYPETÉJŰ IKREK IMMUNRENDSZERE?	43
VELÜNK ÉLŐ KÖRNYEZET	45
HOGYAN MŰKÖDNEK AZ IMMUNSEJTEK?	51
NÁTHA VAGY INFLUENZA	53
HOGYAN MŰKÖDNEK A VÉDŐOLTÁSOK?	56
IMMUNBETEGSÉGEK	60
3. LÁTHATATLAN LÉGIÓ	71
A BAKTÉRIUMOK VILÁGA	71
A VELÜNK VÁLTOZÓ MIKROFLÓRA	80

MIKROBIÓTA ÖSSZEFÜGGÉSEK.....	87
ROST ÖSSZEFOGLALÓ.....	98
BÉL-AGY TENGELY.....	100
BŐRFLÓRA.....	106
LÉGÚTI FLÓRA.....	108

4. AZ ÉLETMÓD ÉS AZ IMMUNRENDSZER..... 111

AZ ÉTREND ÉS AZ IMMUNRENDSZER KAPCSOLATA.....	111
AZ IMMUNRENDSZER ÉS A STRESSZ.....	123
AZ IMMUNRENDSZER ÉS A NAPI ÉLETRITMUS.....	127
AZ IMMUNRENDSZER ÉS AZ ALVÁS.....	130
AZ IMMUNRENDSZER ÉS AZ ÉLETKOR ELŐREHALADÁSA.....	139

5. A RENDELKEZÉSÜNKRE ÁLLÓ LEHETŐSÉGEK..... 145

AZ ELSŐ AZ OXIDATÍV STRESSZ CSÖKKENTÉSE.....	145
A MÁSODIK A GLIKÁCIÓ CSÖKKENTÉSE.....	147
A HARMADIK A GYULLADÁSOK CSÖKKENTÉSE.....	147
A NEGYEDIK AZ AUTOIMMUN FOLYAMATOK VISSZASZORÍTÁSA.....	151
AZ ÖTÖDIK A MIKOTOXINOK KIKÜSZÖBÖLÉSE ÉS CSÖKKENTÉSE.....	151
A HATODIK A SZABADBAN VÉGZETT RENDSZERES TESTMOZGÁS, SPORT.....	153
A HETEDIK A MEGFELELŐ LÉGZÉS.....	155

6. A MOZAIK ÖSSZEÁLL..... 163

ÉLETÜNK VÁLTOZÁSAI.....	163
A HADZÁK ÉS A HUNZÁK.....	169
A HELYES ÉLETMÓD.....	173

7. GYAKORLATI SEGÍTSÉG ÉS ESZKÖZÖK AZ INDULÁSHOZ	179
AZ ÉLET ÍRTA SZAKÁCSKÖNYV	179
TESTSZERVIZ KULCS KÖNYVEK	182
KULCS A MOZGÁSHOZ – AVAGY MOZGÁSKÉSZLET DVD	188
TESTSZERVIZ PRÉMIUM WEBÁRUHÁZ	191
TESTSZERVIZ TERMÉKEK	192
IRODALOMJEGYZÉK	197