

Obsah

Předmluva	6
Imunitní systém; hlavní hráči: buňky a tělní tekutiny	10
Ochrana a obrana	12
Červené a bílé krvinky	14
Monocyty a makrofágy	18
Dendritické buňky a granulocyty	19
Přirození zabijedči	22
O co se opírá získaná imunita	24
Vrozená imunita	29
Akutní zánět	31
Paměť imunity	32
Plazmatické buňky jako továrny na protilátky	37
Imunita mužů a imunita žen	38
Imunita v těhotenství a vliv prostředí	44
Vliv kojení na imunitu a imunitní systém	49
Prostředí a imunitní systém	50
Očkování je nejlepší ochrana před infekčními nemocemi	54
Očkování v historii	55
Od černého kašle po žloutenku typu B	59
Očkovací kalendář	61
Vakcinací proti nádorům	64
Injekcí, ústy, nosem i přes kůži	67
Novorozenci a dospělí	68
Jak úspěšná může být vakcinace	70
Nežádoucí účinky	72
Odpůrci očkování	74
Výživa je základ	78
O vitamínech	79
Vitamin A	80

Vitamin B	81
Vitamin C	82
Vitamin D	83
Vitamin E	86
Vitamin K	86
Minerály	87
Zdravé a nezdravé návyky a mikrobiom	88
Pohyb je život	96
Nic se nemá přehánět	98
Spánek je lék	102
Co je to spánek	104
Kolik spánku je tak akorát	107
Spánek a jeho vliv na imunitu	108
Dobrou noc!	111
Nespavost a spánkové poruchy	114
Narušitelé spánku	117
Stres a imunita	120
Užitečný a neužitečný stres	122
Mikrobiom aneb Střevo jako druhý mozek?	128
Bakterie prospěšné i škodlivé	130
Začátek ještě před narozením	133
Když dojde ke změně	135
Mikrobiom versus mozek	138
Obezita je cesta do pekel	140
Nemoci z obezity	143
Obezita a cukrovka jako globální pandemie	147
Léky na obezitu?	148
Imunita na rozcestí: alergie, astma	150
Westernizace a hygienická hypotéza	152
Astma a respirační infekce	155

Autoimunita – reakce proti vlastním buňkám	158
Když tělo bojuje samo proti sobě	161
Roztroušená skleróza	162
Možnosti léčby	165
Imunoterapie nádorových onemocnění	168
Historie imunoterapie	170
Od pasivní k aktivní imunoterapii	173
Epidemie a pandemie	180
Příklady nejznámějších epidemií a pandemií v historii lidstva	182
Epidemie pravých neštovic	183
Morové epidemie	185
Španělská chřipka (1918–1919)	190
Asijská chřipka	192
Pandemie virem prasečí chřipky H1N1	193
Epidemie AIDS	193
Koronavirové epidemie a pandemie v 21. století	195
Pandemie koronavirem SARS-CoV-2 vyvolávajícím nemoc covid-19 (2019–2021)	196
Přenos patogenů ze zvířat na lidi není nic výjimečného	198
Typy vakcín proti viru SARS-CoV-2 a nemoci covid-19	199
Vakcíny na základě mRNA technologie	200
Virové vektorové vakcíny	201
Proteinové subjednotkové vakcíny	203
Vakcína s živými, ale oslabenými (tzv. atenuovanými) viry	203
Vakcíny na základě DNA	204
Vakcíny s inaktivovaným virem	205
Doslov	206
Rejstřík	210
O autorech	213
Zdroje a copyrighty obrázků	214