

# Obsah

Úvod 13

## Časť prvá Zoznámte sa so svojim imunitným systémom

- 1 Čo je imunitný systém? 23
- 2 Čo treba obraňovať? 30
- 3 Čo sú bunky? 37
- 4 Ríše a kráľovstvá imunitného systému 47

## Časť druhá Katastrofálne poškodenie

- 5 Zoznámte sa so svojimi nepriateľmi 55
- 6 Púštne kráľovstvo kože 61
- 7 Porezanie 68
- 8 Vojaci vrodeneho imunitného systému: makrofágy a neutrofily 75
- 9 Zápal: hra s ohňom 82
- 10 Nahé, slepé a vydesené: Ako bunky vedia, kam sa vydať? 88
- 11 Ovoniavanie stavebných kameňov života 94
- 12 Neviditeľná vražedná armáda: komplementový systém 99

- 13 Bunková spravodajská služba: dendritová bunka 108
- 14 Superdialnice a megamestá 113  
Poznámka na okraj: slezina a mandle – najlepší priatelia lymfatických uzlín 116
- 15 Príchod superzbraní 119
- 16 Najväčšia knižnica v univerze 123
- 17 Chutné recepty receptorov 125
- 18 Vražedná univerzita týmusu 129
- 19 Informácie na zlatej tácke: prezentácia antigénov 135
- 20 Prebudenie adaptívneho imunitného systému: T-lymfocyty 142
- 21 Zbrojárne a ostreľovacie pušky: B-lymfocyty a protilátky 149
- 22 Tanec téčka a béčka 160
- 23 Protilátky 164  
Poznámka na okraj: štyri triedy protilátok 167

## Časť tretia Nepriateľské prevzatie

- 24 Močiarne kráľovstvo sliznice 175
- 25 Zvláštny a jedinečný imunitný systém čriev 182
- 26 Čo je vírus? 188
- 27 Imunitný systém pľúc 194
- 28 Chrápka – „neškodný“ vírus, pred ktorým nemáte dostatočný rešpekt 198
- 29 Chemická vojna: Interferóny, interferujte! 206  
Poznámka na okraj: rozdiel medzi chrípkou a bežným prechladnutím 215
- 30 Okno do duše buniek 218
- 31 Špecialisti na zabíjanie – vražedné T-lymfocyty 224
- 32 Prirodzené zabíjače 231

- 33** Ako sa zbavujeme vírusovej infekcie 236  
Poznámka na okraj: Prečo nemáme lepšie lieky proti vírusom? 239
- 34** Vypnutie imunitného systému 242
- 35** Imunita – Ako si váš imunitný systém navždy zapamätá nepriateľa 245  
Poznámka na okraj: Čo vás nezabije, to vás neposilní: osýpky a pamäťové bunky 250
- 36** Vakcíny a umelá imunizácia 252

## Časť štvrtá Povstanie a občianska vojna

- 37** Keď je imunitný systém prislabý: HIV a AIDS 265
- 38** Keď je imunitný systém priveľmi agresívny: alergie 271
- 39** Parazity a ako môžu imunitnému systému chýbať 278
- 40** Autoimúnne ochorenie 282  
Poznámka na okraj: anergia 288
- 41** Hypotéza o hygiene a starí priatelia 290
- 42** Ako si posilniť imunitný systém 299
- 43** Stres a imunitný systém 306
- 44** Rakovina a imunitný systém 310  
Poznámka na okraj: fajčenie a imunitný systém 321
- 45** Pandémia koronavírusu 324
- Záver 333

*Zdroje* 337

*Podakovania* 339

*Register* 341