

# Obsah

Úvod	11
------	----

## I. časť

### VEK IMUNITNEJ NEROVNOVÁHY

1. kapitola:	Kríza imunitnej dysfunkcie	21
2. kapitola:	Základy imunity — spoznajte svoju imunitnú armádu	42
3. kapitola:	Chronický zápal — jadro nerovnováhy imunitného systému	60
4. kapitola:	Dotazník štyroch imunotypov	79

## II. časť

### PLÁN OBNOVY IMUNITY

5. kapitola:	Spánok: vypnite telo, zapnite imunitný systém	104
6. kapitola:	Optimalizujte stres — dobrý aj zlý	121
7. kapitola:	Starajte sa o svoje lymfoidné tkanivo v čreve (GALT) — sídlo imunity	139
8. kapitola:	Toxíny — najväčší narušitelia imunitného systému	157

9. kapitola: Výživa — nakrmte svoj imunitný systém	179
10. kapitola: Vyvážte svoj imunotyp	214
11. kapitola: Zhrnutie Plánu obnovy imunity	238
Záver	258
Poďakovanie	262
Zdroje	265
Poznámky	270