

Vitamin B	81
Vitamin C	82
Vitamin D	83
Vitamin E	86
Vitamin K	86
Minerály	87
Zdravé a nezdravé návyky a mikrobiom	88
<b>Pohyb je život</b>	<b>96</b>
Nic se nemá přehánět	98
<b>Spánek je lék</b>	<b>102</b>
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
<b>Stres a imunita</b>	<b>120</b>
Užitečný a neužitečný stres	122
<b>Mikrobiom aneb Střevo jako druhý mozek?</b>	<b>128</b>
Bakterie prospěšné i škodlivé	130
Začátek ještě před narozením	133
Když dojde ke změně	135
Mikrobiom versus mozek	138
<b>Obezita je cesta do pekel</b>	<b>140</b>
Nemoci z obezity	143
Obezita a cukrovka jako globální pandemie	147
Léky na obezitu?	148
<b>Imunita na rozcestí: alergie, astma</b>	<b>150</b>
Westernizace a hygienická hypotéza	152
Astma a respirační infekce	155

<b>Autoimunita – reakce proti vlastním buňkám</b>	<b>158</b>
Když tělo bojuje samo proti sobě	161
Roztroušená skleróza	162
Možnosti léčby	165
<b>Imunoterapie nádorových onemocnění</b>	<b>168</b>
Historie imunoterapie	170
Od pasivní k aktivní imunoterapii	173
<b>Epidemie a pandemie</b>	<b>180</b>
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
<b>Doslov</b>	<b>206</b>
Rejstřík	210
O autorech	214
Zdroje a copyrighty obrázků	215