

Содержание

Введение: Почему стоит беспокоиться об иммунной системе?	
Пандемия 2020: учебная тревога и суровое напоминание	7
Об авторах	11
Глава первая:	
Уроки прошлых пандемий и прогнозы на будущее.....	13
Как удалось победить испанский грипп	18
Пандемии XXI века и извлеченные из них уроки	21
Глава вторая:	
Основополагающие элементы иммунной системы	
и старение иммунитета	25
Классификация иммунной системы	26
Нарушения иммунной системы	33
Иммунная защита организма	37
Интерфероны и противовирусная защита	47
Иммунитет и стресс	52
Глава третья:	
Иммунитет и рак. Как они связаны?	59
Что происходит с организмом при онкологическом заболевании	60
Вероятные причины развития рака	65
Отто Варбург и что такое эффект Варбурга.....	69

Роль иммунитета в борьбе с раком	74
Воспаление и иммунодефицит из-за нехватки магния.....	79
Бета-глюканы.....	83

Глава четвертая:

Как сверхактивная иммунная система

приводит к развитию воспаления

и аутоиммунных заболеваний 88

Что провоцирует аутоиммунные заболевания..... 89

Лечение аутоиммунной патологии 94

COVID-19 и сверхактивная иммунная система..... 100

Глава пятая:

Резистентность к инсулину и иммунитет.

Как понизить сахар крови

и помочь иммунной системе 118

Метаболический синдром
и резистентность к инсулину 120

Причины резистентности к инсулину
и метаболического синдрома 129

Как улучшить состояние
при метаболическом синдроме
с помощью продуктов питания..... 139

Глава шестая:

Как навести порядок в жирах

и сбалансировать соотношение

омега-6/3-жирных кислот,

чтобы успокоить сверхактивную иммунную систему 150

Как жиры, вызывающие воспаление,
нарушают процесс обмена веществ и ослабляют иммунитет 152

Как жиры нарушают процесс обмена веществ..... 152

Холестерин и окисление липидов..... 162

Как сбалансировать омега-3- и омега-6-жирные кислоты 174

Глава седьмая:

Воздействие высокими и низкими температурами для закалки иммунитета.

Как убить вирусы теплом и остановить

цитокиновый шторм холодом.....	183
Воздействие тепла и высокой температуры на инфекции.....	186
Польза гипертермии и сауны.....	188
Помогает ли парение вывести из организма токсины?	194
В чем разница между инфракрасной и традиционной сауной?.....	195
Воздействие низких температур и иммунитет	197

Глава восьмая:

Питание и здоровье иммунной системы.....

Питательные вещества, необходимые иммунной системе.....	204
Продукты, которые укрепляют иммунную систему	221
Эндотоксины.....	228
Продукты, которые ослабляют иммунитет	233

Глава девятая:

Сила нутриентов и нутрицевтиков для крепкого иммунитета

Зачем принимать добавки с витамином D?	239
Биологически активные добавки с магнием.....	242
Биологически активные добавки с глутатионом.....	249
Биологически активные добавки с NAD+	252
Адаптогены для повышения иммунитета.....	258

Глава десятая:

Интервальное голодание, аутофагия и старение иммунитета.

Как голодание влияет на иммунитет

Старение клеток и иммунной системы	268
Интервальное голодание и аутофагия с точки зрения иммунитета	275
Омоложение иммунитета: аутофагия и иммунный ответ.....	277

Аутофагия и вирусы.....	279
Нужно ли голодать во время болезни?.....	282
Типы интервального голодания	285

Глава одиннадцатая:

Спорт и иммунитет. Когда физических нагрузок бывает слишком много, какие виды упражнений оптимально подходят для укрепления здоровья и когда лучше заниматься?	291
Физические упражнения и иммунная система.....	293
Мышечная масса и старение иммунитета	300
Силовые тренировки и наращивание мышечной массы	303
Белки и наращивание мышц	307
Восстановление после физических упражнений	309
Вариабельность сердечного ритма (HRV, BCP)	311

Глава двенадцатая:

Сон, циркадные ритмы и иммунная система.....	317
Как сон влияет на иммунитет.....	318
Циркадные ритмы и работа иммунной системы.....	321
Как начать высыпаться	327

Заключение.....	336
------------------------	------------

Библиография	339
---------------------------	------------

Алфавитный указатель	340
-----------------------------------	------------