



สารบัญ

บทที่ 1	ภูมิคุ้มกันในสถานการณ์วิกฤติ	7
บทที่ 2	บทบาทของภูมิคุ้มกัน	21
บทที่ 3	ระบบภูมิคุ้มกัน	35
บทที่ 4	สาเหตุและผลที่ตามมาของการติดเชื้อ	55
บทที่ 5	การทำร้ายกันเองของระบบภูมิคุ้มกัน	63
บทที่ 6	ขจัดโรคภูมิแพ้	69
บทที่ 7	อาหารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน	83
บทที่ 8	สารอาหารกระตุ้นภูมิคุ้มกัน	115
บทที่ 9	สมุนไพรกระตุ้นภูมิคุ้มกัน	145
บทที่ 10	การออกกำลังกายกับระบบภูมิคุ้มกัน	157
บทที่ 11	แสงแดด	171
บทที่ 12	คิดอย่างสร้างสรรค์	179
บทที่ 13	ต่อสู้กับโรคติดเชื้อด้วยวิถีธรรมชาติ	187
บทที่ 14	พิชิตศึกสงครามหวัด	199
บทที่ 15	การรักษาไข้หวัดใหญ่ด้วยวิถีธรรมชาติ	207
บทที่ 16	โรคไข้ละอองเกสรดอกไม้ และโรคติดเชื้อไซนัส	217

บทที่ 17	ปฏิชีวนะและโปรไบโอติกส์	225
บทที่ 18	สู้กับเชื้อรา	237
บทที่ 19	จัดการกับโรคแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง	249
บทที่ 20	ต่อต้านโรคเอดส์	261
บทที่ 21	อาหารประจำวันเสริมพลังภูมิคุ้มกัน	277
บทที่ 22	อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน	281
บทที่ 23	ยับยั้งสารสกัดกันภูมิคุ้มกัน	287
สรุป		293