



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ И ПОЧЕМУ ОН БЫВАЕТ ПОНИЖЕННЫМ.....	6
Иммунитет и анализы крови.....	10
Лейкоциты и лейкоцитарная формула.....	11
Биохимические анализы крови.....	15
ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ.....	19
Общие сведения о питании.....	20
Витамины.....	22
Ретинол (витамин А).....	26
Витамины группы В.....	30
Витамин С.....	40
Витамин D (кальциферол).....	41
Витамин E (токоферол).....	43
Витамин К.....	46
Микро- и макроэлементы.....	49
Другие полезные вещества и продукты.....	65
Дисбактериоз (дисбиоз) и иммунитет.....	70
Продукты пчеловодства и иммунитет.....	77
Виды мёда и их польза.....	79
Цветочная пыльца.....	84
Перга.....	90
Маточное молочко.....	91

Содержание



Пчелиный клей (прополис).....	93
Забрус.....	96
Фрукты, помогающие поднимать иммунитет.....	97
СТРЕСС И ИММУНИТЕТ.....	102
Факторы, вызывающие стресс.....	103
Варианты ответа на стрессовую ситуацию.....	107
Методы борьбы с последствиями отрицательных эмоций.....	109
Общие методы преодоления стресса.....	112
МЕТОДЫ УСИЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА.....	116
Галотерапия (спелеотерапия).....	117
Лечебные души.....	122
Лечебные ванны.....	126
Специализированные ванны.....	128
Тонизирующие ванны при стрессе и упадке сил.....	129
Русская баня.....	133
Баня и лекарственные травы.....	135
Подготовка сырья и парной.....	139
Веники для бани.....	141
Закаливание.....	158
Виды и принципы закаливания.....	159
Закаливание воздухом.....	162
Солнечные ванны.....	164
Водные процедуры.....	166
Обтирание снегом (снежные ванны).....	171
Моржевание.....	171
Правильный ночной сон.....	172
ФИТОТЕРАПИЯ.....	174
Для укрепления иммунитета.....	176
При нарушениях сна.....	186
При хронической усталости.....	190
При дисбактериозе.....	193
Чеснок.....	195
Рецепты с мёдом и продуктами пчеловодства.....	202



ИММУНИТЕТ У ДЕТЕЙ	208
От каких факторов зависит иммунитет ребёнка	209
Как поднять иммунитет у ребёнка.....	210
Укрепление здоровья часто болеющих детей	212
Одежда.....	213
Питание	213
Закаливание	215
Гимнастика.....	224
Восстановление иммунитета часто болеющих детей	226
ГОРМОНЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИММУНИТЕТ	231
Эндорфины («гормоны радости»)	231
Меланоцитостимулирующий гормон (МСГ, интермедин).....	234
Гормоны щитовидной железы	241
Гормоны тимуса (вилочковой железы)	245
Глюкокортикоиды	247
Пролактин	249