










SPIS TREŚCI

	Wstęp - czym jest odporność?.....	3
	Odporność wrodzona i nabyta.....	4
	Organy odpowiedzialne za odporność.....	5
	Dlaczego odporność jest ważna?.....	6
	Czynniki wpływające na odporność.....	7
	Składniki diety na poprawę odporności.....	14
	TOP 8 produktów spożywczych.....	21
	Fakty i mity o domowym leczeniu.....	30
	Podsumowanie.....	34