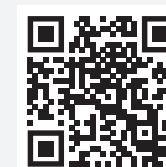


Sisällys

6	ESIPUHE
8	TEKIJÄT
10	JOHDANTO
18	ZOONOOTTISTEN TAUTIEN LEVIÄMINEN JA LISÄÄNTYMINEN
20	IMMUUNIJÄRJESTELMÄN PERUSTEET
24	LUONTAINEN IMMUNITEETTI
26	HANKITTU IMMUNITEETTI
30	IMMUNITEETTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ
32	IMMUNITEETTIA TASAPAINOTTAVIA TEKIJÖITÄ
34	ELIMISTÖN MUUT PUOLUSTUSJÄRJESTELMÄT
37	IMMUUNIJÄRJESTELMÄLLE TÄRKEÄT RAVINTOTEKIJÄT
46	IMMUUNIJÄRJESTELMÄLLE TÄRKEÄT RUOKA-AINEET, LISÄRAVINTEET JA YRTIT
53	TÄRKEIMMÄT IMMUUNIJÄRJESTELMÄÄ TUKEVAT ADAPTOGEENIT JA LÄÄKINNÄLLISET SIENET
59	RUOAT JA MUUT AINEET, JOTKA HEIKENTÄVÄT IMMUUNIJÄRJESTELMÄÄ

62	YLEISET LISÄRAVINTEET JA LÄÄKKEET, JOTKA EIVÄT VÄLTTÄMÄTTÄ OLE TEHOKKAITA TARTUNTOJEN EHKÄISYSSÄ
64	STRATEGIOITA IMMUUNIJÄRJESTELMÄN KOHENTAMISEEN
67	YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄT ENNALTAEHKÄISEVÄT TOIMENPITEET JA TEKNOLOGISET APUVÄLINEET
71	TEKNOLOGISET MENETELMÄT PATOGEENIALTISTUKSEN VÄHENTÄMISEKSI
78	SUOSITELLUT KÄYTÄNNÖT JULKISILLA PAIKOILLA
80	TARTUNNAN HAVAITSEMINEN
82	LABORATORIOTESTAUS JA ITSEMITTAUS
84	RESEPTJÄ VASTUSTUSKYVYN LISÄÄMISEEN
92	YHTEENVETO
94	ASIASANAT
98	LÄHTEET

LISÄTIETOSIVUT:



biohack.to/flunssakirja