

## Mám užívat vitaminové doplňky?

U mnoha vitaminů a doplňků stravy se uvádí schopnost tlážit bolesti. Podobné informace berte s rezervou. Vyvážená strava vám dodá veškeré živiny, které tělo potřebuje, a nadměrné užívání některých vitaminů může dokonce vyvolávat problémy. Nadměrný přísun vitamínu C může například způsobit průjem a zvracení.

STRANA  
38

## TIPY NA PREVENCI ANGINY PECTORIS

# PLÁN

**1** **Přestaňte kouřit.** Riziko úmrtí na onemocnění srdce se výrazně sníží, pokud nebudete nadále podporovat tvrdnutí tepen vyvolané nikotinem a oxidem uhelnatým.

**2** **Hmotnost udržujte v mezích** odpovídajících vaší tělesné výšce a věku. Napomůžete tak snížení krevního tlaku a srdce se nebude muset tolik namáhat.

**3** **Snižte příjem živočišných tuků a soli** nebo je úplně vyřadte z jídelníčku. Přidejte vlákninu a ryby. Tím také snížíte riziko tvrdnutí tepen.

**4** **Ovládejte stres** terapiemi ducha, například meditací a autogenním tréninkem, k tomu přidejte šetrnou pohybovou aktivitu.

STRANA  
123

# OBSAH

**4** SLOVO TVŮRCŮ

**6** KAPITOLA PRVNÍ  
**POCHOPTE svou BOLEST**

**28** KAPITOLA DRUHÁ  
**PŘEVEZMĚTE kontrolu**

**54** KAPITOLA TŘETÍ  
**Poperte se S BOLESTÍ**

**92** KAPITOLA ČTVRTÁ  
**Celé TĚLO SE OZÝVÁ**

**114** KAPITOLA PÁTÁ  
**CÍLENĚ proti BOLESTI**

**140** REJSTRÍK

