

## Obsah

Autoři čtenářům .....	8
Proč jsme napsali tuto knihu .....	9
Chraňte si své srdce .....	11
Můj aktivní, stále zaplněný současný život .....	11
Byl jsem cyanotické dítě .....	11
Od degenerace k omládnutí .....	12
Nejobdivuhodnější stroj na světě - vaše tělo .....	12
Udržujte tento stroj tak, aby fungoval co možná nejlépe .....	13
Nesvádějte infarkty na těžkou práci, stres, přílišnou námahu a napětí .....	14
Primitivní člověk žil pod silnými tlaky .....	14
Tajemství přežití .....	15
Nehoňte se za bohatstvím za cenu ztráty zdraví .....	15
Můžete zažít fyzické „znovuzrození“ .....	16
Pro věčně bijící srdce je lepší deko prevence než tuna péče .....	17
Infarkt - „zabiják“ číslo 1 .....	17
Zdraví je naše bohatství .....	18
Jedno srdce, jeden život .....	18
Srdce a oběhový systém .....	21
Srdce je sval .....	22
Složitá síť tepen a žil .....	24
Čištění krve .....	24
Rytmický tlukot srdce .....	25
Co je infarkt? .....	25
Buďte připraveni na náhlé příhody .....	28
Co je angina pectoris? .....	29
Úloha ledvin při infarktu .....	29
Co je mrtvice? .....	29
Co můžete udělat už dnes, abyste snížili možnost dostat infarkt? .....	30
Nutnost udržet si nízkou hladinu cholesterolu .....	31
Američané milují potraviny nabitě cholesteroly .....	31
Jaká je normální hladina krevního cholesterolu? .....	32
Hladovka je nejrychlejší způsob, jak nenásilně snížit hladinu cholesterolu .....	33
Cholesterol - barometr délky života .....	33
Kolik tuků spořádáte? .....	34

Smrtící tuky .....	34
Naslouchejte slovům Dr. Paula Dudley Whita - známého odborníka na srdce .....	35
Udivující objev Dr. Carella .....	37
Záleží jen na vás! .....	37
Macfadden - zakladatel kultury těla .....	39
Zora Agha - čínorodý i ve 154 letech .....	39
Tajemství mládí Zora Aghy - přírodní strava a cvičení .....	39
Jídelníček Zora Aghy připomínal biblické časy .....	40
Život závisí na tom, co jíme .....	41
Krev - řeka života .....	41
Můžete si sami kontrolovat své biologické „hodiny života“ .....	42
„Stáří“ není nutné .....	42
Můžete omládnout - jestli chcete .....	43
Cesta k dokonalému zdraví .....	43
Zdravé tělo a radostná mysl .....	44
Nikdy není pozdě se učit .....	44
Co je zdraví? .....	45
Pro bezpečí a štěstí - investujte do „banky zdraví“ .....	45
Silná trojka pro zdravé srdce a dlouhý život .....	46
Chraňte se před nadbytečným tukem .....	47
Nebudte „těžkopádní“ .....	47
Míra vašeho pasu je mírou vašeho života a mírou jeho konce .....	48
Udržujte si štíhlost a sebedůvěru .....	48
Co je přirozená hmotnost? .....	49
Duch vítězí nad hmotou .....	49
Denním cvičením za zdravé srdce .....	50
Rozvíjejte sílu zevnitř ven, ne zvenku dovnitř .....	50
Chůze - královna cvičení .....	51
Těšte se ze svých každodenních vycházek .....	52
Běh pro život .....	52
Cvičení - nejlepší způsob, jak získat dobrou tělesnou kondici .....	53
Cvičení na nebi .....	55
Jak začít s programem běhání a udržet ho úspěšně v chodu .....	55
Střídejte běhání a chůzi .....	56
Tajemství silného srdce spočívá v dobrém oběhu .....	57
5 cvičení na povzbuzení krevního oběhu .....	58
Ze cvičení vás nesmí bolet srdce .....	59
Návod na speciální koupel pro zlepšení krevního oběhu .....	60

Cvičení těla není mučení .....	60
Cvičení na zlepšení činnosti ledvin .....	61
Vysedávání po dlouhou dobu je nebezpečné .....	61
Jak správně sedět .....	62
Zapořte se pro zdraví .....	62
Dopřejte si koníčky, které jsou aktivní .....	63
Nenoste oblečení, které vás škrtí .....	63
Žádné sešněrované boty .....	63
Jak zlepšit krevní oběh v končetinách našeho těla .....	64
V zdravém těle zdravý duch .....	64
Řekni mi, co jíš ... ..	65
Jste traviči svého těla? .....	66
Neucpávejte si cévy usazeninami z tabáku, alkoholu, kávy, čaje, kolových nápojů, soli a nasycených tuků .....	66
Tabák v jakékoliv formě je nepřítelem srdce .....	67
Kouření jde ruku v ruce s rozedmou plic .....	68
Kouření okrádá vaše tělo o vitamín C .....	68
Přestaňte kouřit už dnes! .....	69
Když se chce, tak to jde .....	70
Káva a čaj jsou drogy .....	71
Kolové nápoje jsou jedovaté .....	71
Alkohol tlumí reakce .....	71
„Vraždicí“ potraviny .....	72
Vyhňte se „prázdným“ potravinám .....	72
Neordinujte si sami léky! .....	74
Zvykněte si jíst pro zdraví .....	74
Zachovávejte si vnitřní čistotu .....	75
Tvrdá voda může způsobit kornatění tepen .....	75
Rozdíl mezi organickými a anorganickými minerály .....	76
Anorganické minerální látky obsažené ve vodě jsou zdraví škodlivé .....	77
Děšť a ovocné šťávy jsou přírodní destilovanou vodou .....	77
Proč piju jenom destilovanou vodu .....	78
Je důležité mít v těle vyvážené chemické prvky .....	79
Bílkoviny (proteiny) - stavební látky pro tělo .....	79
Maso a mléčné výrobky .....	81
Uhlohydráty - škroby a cukry .....	82
Jak si vybírat tuky .....	83
Úloha tuku v těle .....	83

Obchodní zločin páchaný na burském másle .....	84
Vřele doporučuji saflorový olej .....	85
Ovoce a zelenina - jídlo bohaté na vitamíny a živiny .....	86
Lecitin je důležitý .....	86
Závodníci, kteří používají lecitin, mají méně často potíže se srdcem .....	87
Sójový prášek pro zdravé srdce a nervy .....	87
Hodnota obilných klíčků a vitamínu E .....	88
Vápník je nutný pro zdravé srdce .....	90
Mléko - nositel nasycených tuků .....	90
Pravda o soli .....	91
Co dělá sůl s vaším krevním tlakem .....	92
Pověra o „lízání soli“ .....	92
Sůl není pro život nezbytná .....	93
Sůl není nezbytná pro regulaci tepla .....	93
Co způsobuje sůl ve vašem žaludku .....	94
Zvyk solit je zkázonosný zvyk - zbavte se ho .....	94
Mořská řasa - vynikající náhražka soli .....	94
Vaše chuťové pohárky vám poradí .....	95
Naše přírodní potraviny obsahují dostatek organického sodíku .....	96
Nepřejídejte se! .....	96
Kdo jí méně, žije déle .....	96
Hladovění - odpočinek pro srdce .....	97
Příběh úspěšného hladovění .....	97
Zažene strach z hladovění .....	98
Můj způsob čištění „velké pumpy“ a „potrubí“ v těle .....	98
Vyplavování jedů z „trubic“ .....	99
Klidný spánek je nutností, jestli chceme mít silné srdce .....	100
Spánek je nutností nejen kvůli zdraví - ale pro sám život .....	101
Kolik spánku potřebujeme? .....	102
Zásady pro účinný spánek .....	102
Dopřejte si denně siestu .....	103
Pár otevřených slov k těm, kteří trpí srdečními chorobami .....	104
Můj osobní názor na transplantace srdce .....	105
Vypěstujte si pro sebe zdravé srdce .....	106
Musí být pacient s koronárními problémy stále v klidu? .....	107
Je námaha po infarktu škodlivá? .....	107

Známa vegetariánská dieta Dr. Johna H. Kellogga pro lidi, kteří mají srdeční potíže .....	109
Mrtvice .....	111
Brightova choroba .....	112
Řiďte se tímto Programem Zdravého Srdce .....	113
Pozitivní myšlení a pozitivní konání .....	113
Šest mých bodů .....	113
Dokonalý „naturista“ .....	114
Přiblížte se zemi .....	115
Vypěstujte si cit pro přírodu .....	115
Umění dlouhého života .....	116
Dlouhověkost - to je odolnost .....	117
Nemoci srdce a oběhového systému jsou vaší největší hrozbou .....	118
Hlavní příčinou vdovství jsou koronární choroby mužů .....	119
Moderní člověk neumírá náhle - on páchá pomalou sebevraždu .....	120
Manželky - máte ve svých rukou životy svých manželů .....	120
Jezte své největší jídlo uprostřed dne .....	121
Chutná čínská kuchyně je vhodná pro zdravé srdce .....	122
Starého psa můžete naučit novým kouskům .....	124
Zastavte srdeční choroby dříve, než začnou .....	125
Mladí můžete být i bez ohledu na věk .....	126
Jedním z mých mladých přátel je Roy D. White, 106 let .....	126
Nikdy není pozdě na mladé myšlení .....	127
Já už vůbec neslavím narozeniny .....	127
A teď tedy do práce .....	128
<b>Zvláštní příloha:</b>	
„Chelationová“ terapie .....	129