

OBSAH

POZNÁMKA AUTORA	7
PODĚKOVÁNÍ	9

ÚVOD	11
Program Ano NO – skutečný zachránce života!	12
Komu je kniha určena?	14
Očekávaný přínos NO.....	16

1

HEURÉKA! MOJE POUŤ OD ALFREDA NOBELA

K NOBELOVĚ CENĚ	17
Život a dílo Alfreda Nobela	18
Z Brooklynu do Stockholmu	19
NO vstupuje na scénu	22
Posel v našem těle	23
Paralelní stopa	24
Blýská se na časy	25
To má být vtip?	27

2

VÁŠ KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM:

PŘÍRUČKA MAJITELE	31
Centrum dění	31
Většinu případů kardiovaskulárního onemocnění lze zabránit	34
Vysoký krevní tlak	35
Ateroskleróza	37
Srdeční infarkt	39
Mozková mrtvice	41
Lékařský arzenál ve válce proti kardiovaskulárnímu onemocnění	49
NO jako zachránce	49
Podstata věci	50

3

VĚDA O NO: RYCHLOKURZ O NEUVĚŘITELNÝCH

SCHOPNOSTECH ZÁZRAČNÉ MOLEKULY	51
Oxid dusnatý – přirozený zázračný kardiovaskulární lék	52
Produkce NO v endotelu	54
Jak zavřít dveře před kardiovaskulárním onemocněním	55
Sdílejte se mnou bohatství	56
Podstata věci	57

4

FUNKCE NO V ZÁKLADNÍCH

TĚLESNÝCH PROCESECH	59
Cévní tonus: Už nikdy vysoký tlak	59
Krevní srážlivost: Už žádné krevní sraženiny	60
Zánětlivé procesy: Už nikdy ateroskleróza	61
Oxidace: Už nikdy oxidační stres	62
Další pracoviště na výrobu NO: Mimo endotel	64
Podstata věci	66

5

ANO NO: TRÍDÍLNÝ PROGRAM

NA OCHRANU SRDCE A CÉV	67
Tvorba zdrojů NO	68
Ano potravinovým doplňkům podporujícím tvorbu NO	70
Síla bílkoviny (proteinu)	71
Kyslík – váš přítel i nepřítel	73
Ano výživě podporující tvorbu NO	77
S takovou pozitivní stimulací je změna snadná	78
Ano fyzické kondici podporující tvorbu NO	78
Podstata věci	80

6

ANO POTRAVINOVÝM DOPLŇKŮM PODPORUJÍCÍM

TVORBU NO	83
Příběh L-argininu	83
Co může udělat L-arginin a L-citrullin pro vaše zdraví	84
Výhoda nutraceutik	85
Dávkování L-argininu	85
L-arginin – zázrak fungující bez negativních aspektů	87
Dávkování L-citrullinu	88
Zvažování důkazů	89
Na závěr	91
Ano antioxidantům	91
Ano vitamínu C	94
Ano vitamínu E	98
Ano kyselině listové	102
Ano kyselině alfa-lipoidní	105
Ano potravinovým doplňkům s NO – a jak je co nejvíc využít	107
Podstata věci	110

ANO VÝŽIVĚ PODPORUJÍCÍ TVORBU NO113

Potravina podporující NO.....	114
Ne nasyceným tukům, trans-tukům a cholesterolu ve stravě.....	117
Ryby a mořské plody – kardiovaskulární dary z moře.....	125
Dejte se na česnek.....	129
Magické kardiovaskulární účinky zeleného čaje	130
Lněné semeno – skvělá věc	131
Fenomén sója.....	133
Světlá stránka tmavé čokolády	134
Červené víno – francouzský paradox.....	136
Hroznová šťáva jako skvělá medicína.....	137
Borůvky vládnu.....	138
Šťáva z granátového jablka	139
Změna životního stylu, za kterou mi jednou poděkujete.....	139
Podstata věci	140

ANO FYZICKÉ ZDATNOSTI PODPORUJÍCÍ NO141

NO a fyzická zdatnost, snižování krevního tlaku a cholesterolu, omezení tvorby aterosklerotických plátů v tepnách	142
NO plus – příznivé účinky tělesného cvičení	143
Jak se vám líbí: Přizpůsobte se svým možnostem	146
Fitness program „Ano NO“ se musí stát návykem	149
Pomalů – zlaté pravidlo pro cvičení.....	149
Výsledky patrné téměř ihned.....	152
Podstata věci	154
Program Dr. Ignarra „Ano NO“ v kostce	155

DALŠÍ ZÁZRKY JSOU NA DOSAH:

BUDOUCNOST OBJEVU NO	161
Cukrovka a faktor NO	161
Erektilní dysfunkce a faktor NO	163
Revmatická artritida a faktor NO	164
Rakovina a faktor NO	166
Vředy a faktor NO	168
Močová inkontinence a faktor NO	169
Alzheimerova choroba a faktor NO	170
NO a ostatní choroby	172
Pouhý začátek	173
Na závěr	173
Podstata věci	174

10**OXID DUSNATÝ:**

NĚKOLIK ZÁVĚREČNÝCH MYŠLENEK	175
Pokrok v kardiovaskulární medicíně	175
Zvolte NO	176
Ochránci srdce: Další generace	178
Kardiovaskulární renesance	185
Čas pro NO je právě teď	186
Na rozloučenou	188

LITERATURA	189
------------------	-----