

Obsah

ÚVOD	4
SRDCE Jeden zo zázrakov prírody	10
Srdce – životodarná pumpa	10
Štruktúra a funkcia srdca	11
Ako vie krv, ktorým smerom sa má pohybovať?	14
Cievny systém – sieť života	14
Zázračné vlastnosti ciev	15
Krv – nositeľka života	20
Čo je krvný tlak?	29
NÁSLEDKY NEZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU NA SRDCE A CIEVY	34
Čo teda robiť?	37
KÔRNATENIE CIEV Ateroskleróza a artérioskleróza	40
Vnútorne steny tepien sú normálne hladké a pružné	41
Cholesterol – prvý objavený vinník aterosklerózy	44
Následky vysokej hladiny cholesterolu v krvi	48
Oxid dusnatý NO – plyn nevyhnutný pre zdravie ciev	57
Ľudské telo je doslova plné oxidom dusnatým (NO)	58
Kedy sa treba začať starať o hladinu oxidu dusnatého?	64
Telo vyrobí NO – ak sa zdravo stravujeme	65
Výživové doplnky oxidu dusnatého	70
Dôležitosť NO v medicíne dnes a zajtra	73
Kalcifikácia – hromadenie vápnika v tepnách, ďalšie riziko	75
Ako predchádzať zväpenataniu tepien	79
Homocysteín a ateroskleróza	81
C-reaktívny proteín (CRP) odráža stupeň postihnutia ciev aterosklerózou	86
Recepty na očistu ciev	89
NEDOSTATOK SYSTÉMOVÝCH ENZÝMOV	
Jedna z príčin srdcovo-cievnych chorôb	92
Čo je systémová enzýmoterapia	92
Serrapeptáza „super enzým“ na čistenie ciev a riedenie krvi	93
Serrapeptáza a zdravie srdca	96
Nattokináza – ďalší „super enzým“ pre cievny	97

VYSOKÝ TLAK KRVÍ JE ZÁKERNÝ NEPRIATEĽ	102
Príčiny vysokého tlaku	104
Hypertenzia je chorobný stav	105
Ako, kedy a kde merať tlak?	108
Následky trvalého vysokého tlaku	109
Dá sa bez liekov udržať na uzde vysoký krvný tlak?	110
Nízky krvný tlak je tiež choroba?	127
Vysoká srdcová frekvencia – rizikový faktor	131
Arytmia srdca	138
Prečo bije srdce pravidelne?	138
Dômyselnosť a odolnosť proti poruchám	138
Čo robiť, keď srdce prestane biť pravidelne?	140
Prvá pomoc	143
Magnézium – horčík pomáha nášmu srdcu udržiavať rytmus.	143
CHOROBY SRDCA, MOZGU A DOLNÝCH KONČATÍN	147
Srdcové choroby	150
Angina pectoris.	150
Ako pomáha magnézium zlepšiť kvalitu života pri ischemickej chorobe srdca	153
Srdcový infarkt	154
Nadváha – práca srdca navyše	160
Ako sa chrániť pred infarktom	168
L-karnozín chráni pred kardiovaskulárnym ochorením	172
L-karnozín ale nie je „len“ antioxidant	173
Najvýznamnejšie sú L-karnozínové multi-cielené účinky na srdce a krvné cievy	174
Mitochondrie srdca – brána života a smrti	177
Následky abnormálnej funkcie mitochondrií	178
SYNDRÓM ZLOMENÉHO SRDCA Reakcia srdca na stres	181
Podme sa bližšie zoznámiť s naším vegetatívnym nervovým systémom (VNS).	182
Syndróm zlomeného srdca	185
AKO CHRÁNIŤ SRDCE PRED NÁSLEDKAMI STRESU	191
SRDCOVÉ ZLYHÁVANIE JE VÁŽNA, ALE LIEČITEĽNÁ CHOROBA. ...	207
Srdcové zlyhanie a mitochondrie Nové poznatky o energetickom probléme	208

Zapojenie mitochondrií do srdcového zlyhania	212
Ako posilniť svoje mitochondrie a obnoviť energiu	213
MOZGOVÁ PRÍHODA	220
Prichádza nečakane	221
Ako predchádzať mozgovej príhode?	225
CHOROBA PERIFÉRNÝCH CIEV	227
Fajčiari sú v ohrození	228
AKO PREDCHÁDZAŤ SRDCOVO-CIEVNÝM CHOROBÁM	232
Oxidačný stres: Primárny pôvodca srdcovo-cievnych chorôb	234
Antioxidanty chránia srdce pred voľnými radikálmi	237
Tokotrienoly – super hviezda medzi vitamínmi E	241
Astaxantín – účinnejší antioxidant ako vitamín C, vitamín E a beta-karotén dokopy	243
Nepriame antioxidanty sú výhodnejšie.	245
SULFORAFAN – NEPRIAMY ANTIOXIDANT	
Bráni vzniku civilizačných chorôb	250
Flavonoidy – ďalšie fytonutrienty proti voľným radikálom.	257
Rakytník rešetliakový poskytuje jedinečnú zmes antioxidačných látok.	265
ĽUDSKÉ TELO JE ZLOŽITÝ A PROSPERUJÚCI EKOSYSTÉM	
Akú úlohu zohráva mikrobiota v jeho zdraví a chorobe	269
Ústa – vstupná brána do celkového telesného zdravia	271
Zdravie i choroby sa začínajú v čreve	276
TMAO ovplyvňuje aj zdravie srdca	289
Terapia zameraná na mikroorganizmy	291
ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL	
Najlepší spôsob prevencie a liečby srdca	293
Chlorella a spirulina Vynikajúci zdroj bielkovín, vitamínov, minerálov a enzýmov	308
Spirulina s chlorellou tvoria vynikajúcu dvojicu	309
Rady na záver	324
Slovník	326
Register	332
Použitá literatúra	338
Slovo o autorke	348