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
Vnútorné 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 zvápenateniu 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 cievy 97

VYSOKÝ TLAK KRVI 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
Poďme 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 PERIFÉRNYCH CIEV 227
Fajčiari sú v ohrození 228
AKO PREDCHÁDZAŤ SRDCOVO-CIEVNYM 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