

Obsah

9 Slovo úvodem

Vaše krev řekne víc než tisíc slov 11

12 Optimální hodnoty pro
zdravý a šťastný život

12 Smí to být o něco víc?

17 Precizní medicína,
nikoli hazard

22 Které hodnoty jsou
hodnotné

22 Potěšitelné, nikoli
výstražné hodnoty

23 První přehled

26 Co dokáže laboratorní
diagnostika

27 Konec rybolovu
v kalných vodách

31 Zrod nové medicíny

Tajemství tekutého orgánu 35

36 Spousta tělísek

37 Vysoce výkonné červené
krvinky

41 Bílé krvinky jako
ostraha

47 Univerzální lepidlo –
krevní destičky

49 Krevní oběh: mýty,
magie, medicína

49 Žluč, hlen a krev

51 Žáby pod lupou

53 Srdce – nadupaný silák

57 Játra – divotvorná dílna

60 Transport a klima.
Co ještě umí vaše krev

60 Proč vaše krev miluje
hovězí steak

63 Jak se železo dostává
do krvinky?

65 Prima klima v těle

- 69** Krev jako výstražný systém
- 69** Zánětové ukazatele bijí na poplach
- 72** Tumorové markery signalizují rakovinu
- 75** Stres škodí vaší krvi
- 78** Vaše krev jako okno do jater
- 81** A jak je na tom ledvina?

Toto obsahuje krev vítězů 85

- 86** Nesmírná spousta kyslíku
- 93** Hormony
- 93** Hormony štítné žlázy – plynový pedál
- 98** Pohlavní hormony pro všechny
- 103** Ne, žádný cukr!
- 103** Vaše krev nesnáší těstoviny

Takto funguje přirozený tuning krve 109

- 110** Tuning, nikoli doping
- 113** Bílkovina pro nadupané tygry
- 114** A proto maso
- 118** Rostlinné aminokyseliny
- 122** Alternativní čarovný nápoj
- 127** Díky tuku zůstáváte mladí a jste „krev a mlíko“
- 128** Špatné tuky neexistují
- 129** „Nenasycenost“ pro mozek a srdce
- 134** Kde jenom vězí?
- 138** Tajný tip: vitaminový tuning
- 138** „Jím přece čerstvé ovoce...“
- 139** Vitamin A pro kůži a zrak
- 141** Vitamin B jako krmivo pro žravé buňky
- 147** Vitamin C pro odolnou obranu
- 149** Vitamin D se značně podceňuje

- 152 O stopové množství lepší
- 153 Odkud se berou stopové prvky
- 153 Hořčík – sůl vnitřního klidu
- 156 Zinek přináší radost ze života
- 158 Selén a lehkost bytí
- 160 Lithium – studnice mládí z vodovodu
- 162 Fosfor hoří ve váš prospěch

- 164 Doplnovat hormony?
- 164 Testosteron udržuje ženy fit
- 165 Let's talk about sex
- 167 Málo testosteronu = těžká nemoc

- 169 Čerpejte kyslík
- 169 Víc než vzdušná akrobacie
- 172 Výkonnostní eploze díky argininu
- 174 Více vzduchu s histidinem
- 175 Mastné kyseliny omega-3 zvyšují objem O₂

- 177 Čerpejte zdravé myšlenky
- 177 Čistá informace působí
- 178 Tuning pomocí informace



Tuning krve a zázračné vyléčení 183

- 184 Takto napomůžete zázraku
- 185 Občas je zapotřebí víc než potravinový doplněk
- 185 Skryté poklady
- 187 Protože to zkrátka funguje...

- 190 Pohon – princip orla
- 190 Vzlet se slunečním vitamínem
- 192 Bílkovina, faktor štěstí

- 197 Zbavte se nepříjemných alergií
- 197 Konec pochyb
- 199 Poznejte souvislosti

- 201 Tlumte autoimunní onemocnění
- 201 Roztroušená skleróza ztrácí na děsivosti

- 202** Tajemství skutečného zdraví
- 203** Co má Hashimotova tyreoiditida společného s chlupatou hrudí...
- 206** „Nejsem přece žádné psycho!“
- 207** Také deprese se projeví v krvi
- 208** Farmaka jsou často drama!
- 211** Ustavičný ššíravý hlad?
- 212** Ne vše je „podmíněné stresem“
- 218** S kůží i chlupy
- 218** Poškozený lak
- 221** Hustá hříva...
- 224** Srdeční záležitosti
- 224** Poruchy srdečního rytmu
- 225** Fibrilace síní
- 226** Srdeční infarkt
- 228** Kardiofobie
- 229** Bušení srdce
- 230** A krevní oběh pracuje
- 230** Krevní tlak konečně normální
- 233** Bezvědomí?
Ne, děkuji!
- 235** Nespavost
- 235** Stále víc tablet
- 237** Potřebuji mnohem méně spát
- 238** Zákeřné bestie – viry a paraziti
- 239** Epstein-Barrův virus dostane skoro každého
- 241** HIV/AIDS
- 243** Malárie
- 246** Zranění?
- 246** Rychlejší uzdravení s argininem a prolinem
- 247** Železo zaceluje rány
- 249** Tři kroky k vyléčení
- 249** Omega a spol. Pomáhá i něco jiného?
- 252** Slovo závěrem
- 252** Krev je magie a věda v jednom
- 253** Potřebujete vlastní hlavní plán
- 254** Zkoušejte. Jen odvahu!
- 257** Literatura
- 260** Rejstřík