

# Obsah

<b>Obsah</b> .....	<b>3</b>
<b>Prolog</b> .....	<b>7</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>11</b>
<b>Rodiče života – planeta Země jako matka a Slunce jako otec</b> .....	<b>13</b>
<b>Vývoj člověka</b> .....	<b>17</b>
<b>Látková výměna – metabolismus</b> .....	<b>19</b>
<b>Obezita – nadváha</b> .....	<b>21</b>
Regulace tělesné váhy (hmotnosti) .....	21
Definice choroby, zvané obezita .....	22
Jakou váhu by měl člověk mít? .....	23
Typy obezity .....	24
Obezita a úmrtnost .....	26
Prevalence (nárůst) obezity .....	27
Dědičnost obezity .....	28
Závěry o obezitě .....	30
<b>Vysoký krevní tlak – hypertenzní choroba</b> .....	<b>33</b>
Sůl nad zlato .....	33
Normální a zvýšený krevní tlak .....	34
Co je hypertenzní choroba? .....	34
Co je příčinou vysokého krevního tlaku? .....	35
Vliv kuchyňské soli na krevní tlak .....	36
Můžeme sami snížit svůj zvýšený krevní tlak? ..	38
<b>Poruchy tukového metabolismu</b> .....	<b>41</b>
Tuky .....	41
Lipoproteiny .....	42
Apolipoproteiny .....	45
Cholesterol .....	45
Hodná a nezbytná tvář cholesterolu .....	46
Zlá tvář cholesterolu .....	48

Dědičnost a ateroskleróza .....	53
Familiární hypercholesterolémie .....	53
Familiární kombinovaná hyperlipidémie .....	56
Familiární hypertriglyceridémie .....	59
Dědičnost, která poskytuje možnost sebeobraný .....	59
<b>Cukrovka – diabetes mellitus .....</b>	<b>61</b>
Diabetes jako globální problém .....	64
Diabetes a ekonomie .....	66
<b>Smrtící kvarteto .....</b>	<b>68</b>
<b>Vývoj člověka a výživa .....</b>	<b>72</b>
<b>Proč tedy zbytečně umíráme? .....</b>	<b>77</b>
Co jsme jedli a co jíme? .....	77
<b>Definice civilizačních nemocí .....</b>	<b>85</b>
<b>Co je ateroskleróza? .....</b>	<b>87</b>
<b>Rizikové faktory aterogeneze .....</b>	<b>88</b>
<b>Vývoj názorů na aterogenezi a ischemickou</b>	
<b>chorobu srdeční .....</b>	<b>91</b>
<b>Pravda o úmrtích na srdečně-cévní choroby</b>	
<b>v populaci České republiky .....</b>	<b>99</b>
<b>Dietologie, jak ji chápeme a jak bychom ji měli</b>	
<b>chápat .....</b>	<b>102</b>
<b>Co bychom tedy měli jíst? .....</b>	<b>103</b>
Potraviny doporučené .....	105
Potraviny konzumované v omezeném množství .....	106
Potraviny nedoporučené .....	106
Olestra .....	107
Příprava zdravé výživy záleží jen na nás .....	108
<b>Kořeny současných výživových problémů</b>	
<b>a životního stylu .....</b>	<b>111</b>
Možnosti a nezbytnost nápravy .....	112
Pokrok ano, ale s pokorou .....	113
<b>Evoluční dědictví .....</b>	<b>116</b>
Nutriční popření přírody a přirozenosti .....	117
<b>Léčení aterosklerózy .....</b>	<b>119</b>

<b>Prevence aterogeneze</b> .....	122
Preventivní medicína .....	125
Ekonomie našeho současného chování a chorob	129
<b>Biologická rovnováha</b> .....	131
<b>Molekulární biologie a evoluce</b> .....	132
<b>Informace a vývoj</b> .....	134
Jediný zdroj, který je a zůstane neomezený a nevyčerpatelný, jsou informace .....	135
<b>Závěr</b> .....	136
<b>Rejstřík</b> .....	138

však nezměněn ve svém vztahu k Hádsm jiného klanu, jiné barvy pleje, jiné řeči nebo víry. Pouze projevy nesnášlivosti se v průběhu staletí měnily.

Technický vývoj a odstranění většiny infekčních chorob v posledním století se projevily i ohromným vzrůstem počtu obyvatel, a škody páchané námi na prostředí, kdysi místního rázu, ohrožují celou naši planetu. Podře-závnání stromu naší civilizace se projevuje i celosvětovým vzrůstem chorob oběhu krevního, které jsou na prvním místě úmrtnosti v mnoha zemích. V roce 1993, podle zprávy Světové zdravotnické organizace, na ně zemřelo více než 9 milionů osob z 51 milionu všech úmrtí. Na nejvyšší stupně mezi příčinami smrti celosvětově vystoupila ischemická choroba srdeční.

Sobrova ezej ukazuje, proč se na ní tak často umírá zbytečně a předčasně. Na vývoji člověka ve vztahu k prostředí probírá autor problémy narušené rovnováhy mezi metabolismem, potřebou a příjmem se zdůrazněním trvale porušované výživy kvantitou i kvalitou. Rozumně se vypořádává s vlivem vrozených vlastností a vlivu způsobu života od útlého věku.

Ateroskleróza - podklad trombotického udáření te-pen začíná v děství, jak ukázala před čtvrt stoletím rozsáhlá studie koordinovaná Světovou zdravotnickou organizací