



Obsah

8 PŘEDMLUVA

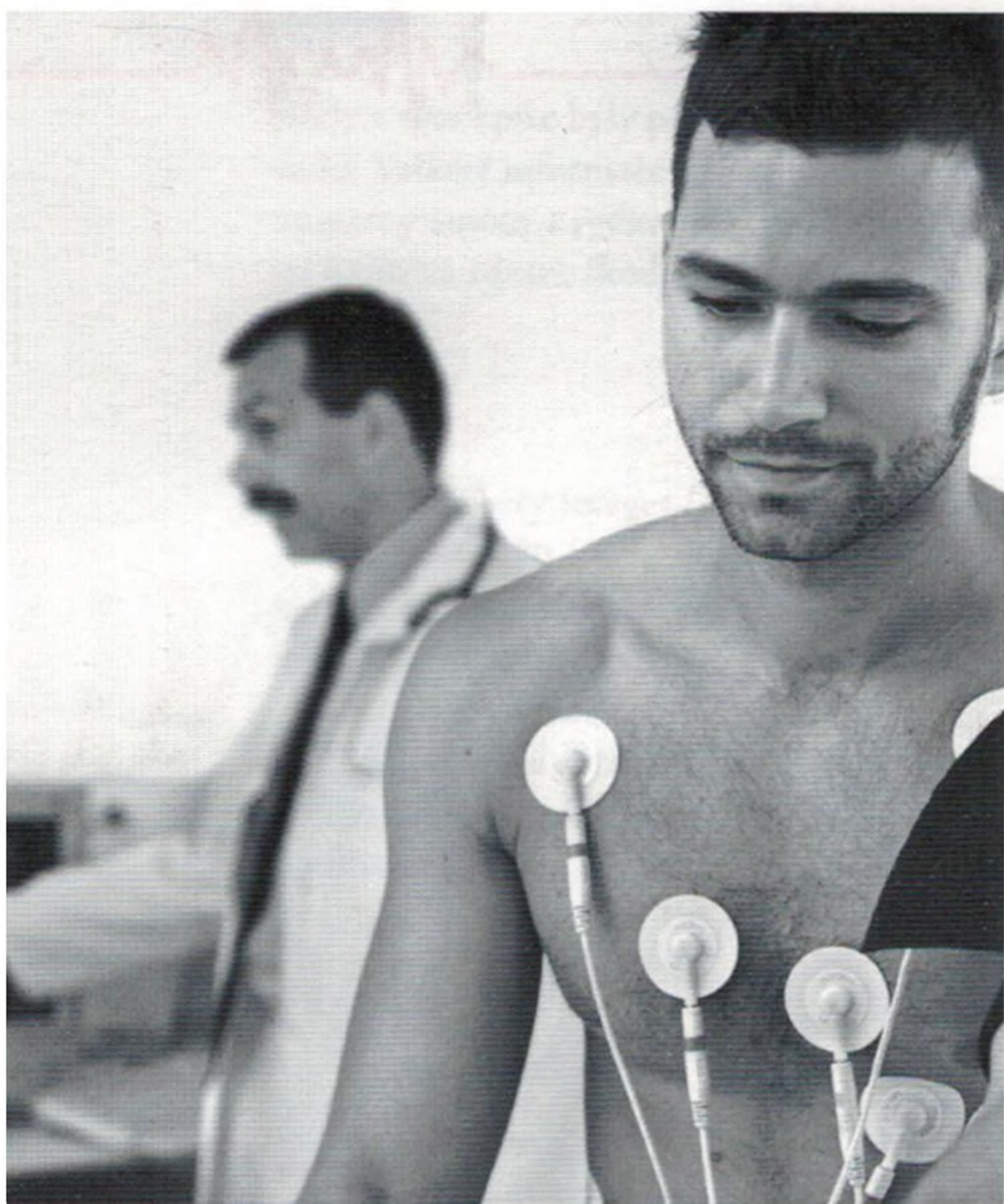
Jak srdce tluče a žije

- 12 TIP 1**
Poznejte svůj životní motor
- 15 TIP 2**
Nemocné srdce
- 18 TIP 3**
Super hladké cévy
- 22 TIP 4**
Nebezpečný homocystein
- 24 TIP 5**
Problém s cukrovkou

- 26 TIP 6**
Co vaše srdce nemá rádo
- 28 TIP 7**
Zvýšené riziko
- 29 TIP 8**
Cholesterol není zlo
- 32 TIP 9**
Nevěřte každé pilulce
- 35 TIP 10**
Jak snížit krevní tlak
- 38 TIP 11**
Být opět normální

Jak si zajistit zdravé srdce

- 42 TIP 12**
Snižujete cholesterol?
Žádné sacharidy!
- 44 TIP 13**
Pomocník srdce:
koenzym Q₁₀
- 46 TIP 14**
Vše je v másle
- 50 TIP 15**
Nejupřímnější slovo:
Zhubněte!
- 53 TIP 16**
Pochutnejte si
na paleo stravě





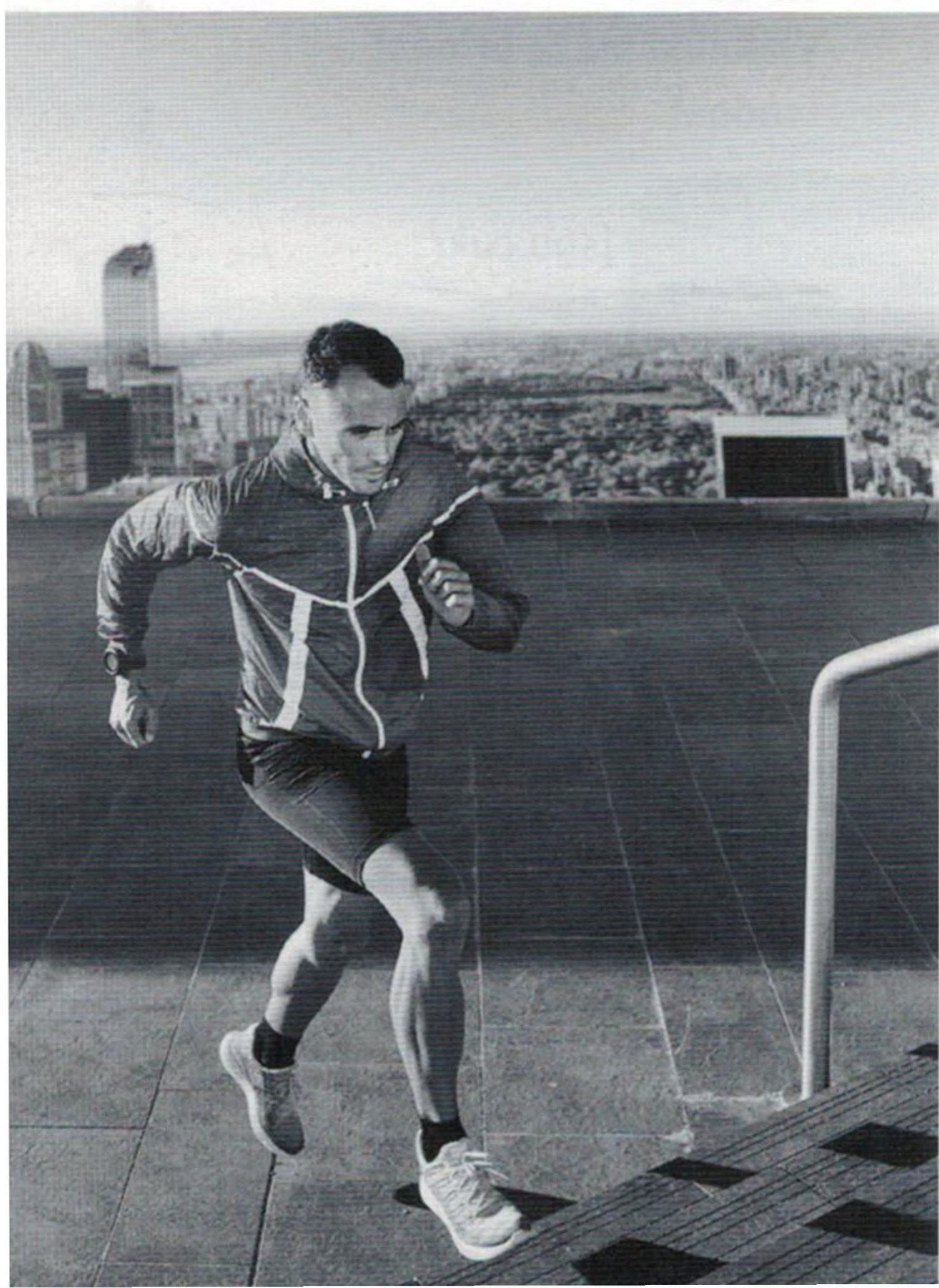
- 56 TIP 17**
Sled' poráží kapra
- 58 TIP 18**
Omega-3
- 63 TIP 19**
Jedno vejce denně
- 65 TIP 20**
Proteiny jsou život
- 68 TIP 21**
Vysoká hladina
lipoproteinu (a). Co teď?
Je to jednoduché: doplňte
bílkoviny
- 70 TIP 22**
Je červené víno zdravé?
Bylo by to hezké...
- 71 TIP 23**
Alkohol tráví srdce
- 74 TIP 24**
Železo srdce utužuje
- 77 TIP 25**
Nerovnováha elektrolytů
- 82 TIP 26**
Hořčík dodává vnitřní klid
- 86 TIP 27**
Důležité stopové prvky:
selen, zinek, mangan...
- 88 TIP 28**
Doplňte si denně ochranu
srdce z přírodní lékárny
- 90 TIP 29**
Deset nejzdravějších
potravin pro vaše srdce
- 92 TIP 30**
Vychutnejte si barevné
pilulky na srdce z přírody:
bobuloviny
- 94 TIP 31**
Zelenina je nejlepší životní
pojištění
- 97 TIP 32**
Srdce má tyto vůně rádo
- 99 TIP 33**
Vláknina může přinést
i radost
- 101 TIP 34**
Brambory jsou cukr
- 102 TIP 35**
Staňte se louskáčkem
- 104 TIP 36**
Vitaminem C proti
nebezpečnému CRP
- 106 TIP 37**
Doplňte koktejl na ochranu
srdce: bílkoviny a vitamin C

- 109 TIP 38**
Pijete dostatečně?
- 112 TIP 39**
Káva: ano, nebo ne?
- 114 TIP 40**
Kouzelné látky z čajového sáčku
- 116 TIP 41**
Načerpejte srdeční elixír: rajčatovou šťávu
- 117 TIP 42**
Zdravá strava často nestačí
- 120 TIP 43**
Změřte si oxidační stres
- 122 TIP 44**
Doplňky stravy jsou dar
- 124 TIP 45**
Vitamin C čistí žíly
- 126 TIP 46**
Vitamin E: nevěřte všemu, co se dočtete v novinách

- 127 TIP 47**
Vitamin D: často nedostatkové zboží
- 129 TIP 48**
Oxid dusnatý rozšiřuje cévy
- 131 TIP 49**
Hořká čokoláda na předpis
- 133 TIP 50**
Lepek jako výbušnina
- 135 TIP 51**
Spojení mezi střevy a srdcem

Proč vaše srdce miluje pohyb

- 142 TIP 52**
Vaše srdce chce sport
- 144 TIP 53**
Dopřejte svému srdci 2500 kalorií – tím, že je vydáte!
- 145 TIP 54**
Rozpumpujte své srdce
- 147 TIP 55**
Vytvořte si sami bypass
- 149 TIP 56**
Trénujte se snímačem srdečního tepu
- 153 TIP 57**
Snížení klidové tepové frekvence
- 154 TIP 58**
Zvyšte svou hodnotu $VO_2\max$
- 157 TIP 59**
Růstový hormon udržuje srdce mladé





Vaše srdce se samo chce uzdravit

159 TIP 60
Do sauny!

160 TIP 61
Uvolněná šíje

Jak se cítit od srdce šťastní

166 TIP 62
Vděčnost

170 TIP 63
Všímavost

174 TIP 64
Hudba je trumf

176 TIP 65
Meditace

178 TIP 66
Přínosná disciplína

181 TIP 67
Odstraňte stres

183 TIP 68
Štěstí jako prevence

185 TIP 69
Dopřejte si zářivý obraz cíle

187 TIP 70
Odpočaté srdce

192 TIP 71
Bez nálezů

194 TIP 72
Betablokátory na ústupu

197 TIP 73
Stent neléčí

201 TIP 74
Ablace nemusí být

203 TIP 75
Vyhrajte závod s časem

206 TIP 76
Osobní iniciativa

208 TIP 77
Vysadte léky – ale správně!

210 Zdroje

214 Rejstřík

