

TURINYS

ĮVADAS	9
ŠIRDIES KILPOS	17
Viskas apie širdies atsiradimą, sandarą ir susisiekimą kraujagyslėmis	
Ilgiausias pasaulio spektaklis	19
Širdies vožtuvų pokeris	29
Organizmo greitkeliai	36
UŽSIKIMŠUSIOS ŠIRDIES KRAUJAGYSLĖS	43
Viskas apie miokardo infarktą ir jo priežastis	
Pirmas kartas	45
Kai valtis be yrininko	54
RUSIŠKA ŠIRDIES RULETĖ	61
Viskas apie rūkymo ir alkoholio poveikį širdžiai	
Dervomis klotas kelias į širdį	63
Į sveikatą!	71
Būrimas, kai kavos tirščiai ant grindų	74
KAMŠČIAI ŠIRDYJE	83
Viskas apie išeminę širdies ligą, aterosklerozę ir širdies nepakankamumą	
Eismas ribojamas	85
Kai pasidaro ankšta	88
Didelė širdis	95



PRISIVALGYTI KIEK ŠIRDIS GEIDŽIA 101

Viskas apie mitybą ir sveiką širdį

Šalin riebalus! 103

Valgyk, kad būtum žvalus 109

Gal Velykų kiškiui būti vegetaru? 123

Saldu kaip du medu 130

LENKTYNĖS SU ŠUOLIUOJANČIA ŠIRDIMI 141

Viskas apie širdies laidžiąją sistemą, ritmo sutrikimus, gaivinimą ir persodinimą

Kai krūtinėje - pneumatinis kūjis 143

Atostogos, suvirpinančios prieširdžius 150

Širdies elektra 157

Kai pamatai varpinę, kapinės ne už kalnų 163

Gaivinimas muzikos ritmu 174

Mechaninis gedimas 186

SPORTAS MIEGAMAJAME 189

Viskas apie stiprų imunitetą, begalybę sekso ir ką tai turi bendra su širdimi

Sveikatinamosios širdies pagundos 191

(Beveik) neįveikiama organizmo kariuomenė 203

Tik mažutis bakst 211

Parodyti raudoną kortelę širdžiai 216

RITMINĖ ŠIRDIES GIMNASTIKA **219**

Viskas apie tai, kas sieja sportą, mūsų darbščiuosius kraujo kūnelius ir stiprią širdį.

- Oplia, širdele, oplia! 221
- „Kaukis arba bėk“ reaktyvinė pavara 227
- Raudonai raudonai 231
- Raudonieji kraujo kūneliai geltonais nugalėtojų marškinėliais 234

BE SPAUDIMO NĖ KRUST **239**

Viskas apie kraujospūdžio reguliavimo mechanizmus

- Kai šokinėja kraujospūdis 241
- Kaip besimėtantys buteliai 246
- Kai širdis plaka už du 253

MIEGANČIOSIOS GRAŽUOLĖS ŠIRDIS **257**

Viskas apie (ne)sveiką miegą, stresą, meilės kančias ir širdies ydas

- Širdis užmigti negali 259
- „Sudužusi“ širdis 264
- TicTac gydo viską 271
- Skylėta širdis 278

PABAIGA **282**

- Baigiamoji pastaba 285
- Padėkos žodis 286
- Šaltiniai 288