

# TURINYS

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

<b>PRISIVALGYTI KIEK ŠIRDIS GEIDŽIA</b>	<b>101</b>
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
<b>LENKTYNĖS SU ŠUOLIUOJANČIA ŠIRDIMI</b>	<b>141</b>
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
<b>SPORTAS MIEGAMAJAME</b>	<b>189</b>
Viskas apie stipry 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

<b>RITMINĖ ŠIRDIES GIMNASTIKA</b>	<b>219</b>
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
<b>BE SPAUDIMO NĖ KRUST</b>	<b>239</b>
Viskas apie kraujospūdžio reguliavimo mechanizmus	
Kai šokinėja kraujospūdis	241
Kaip besimėtantys buteliai	246
Kai širdis plaka už du	253
<b>MIEGANČIOSIOS GRAŽUOLĖS ŠIRDIS</b>	<b>257</b>
Viskas apie (ne)sveiką miegą, stresą, meilės kančias ir širdies ydas	
Širdis užmigti negali	259
„Sudužusi" širdis	264
<i>Tic Tac</i> gydo viską	271
Skylėta širdis	278
<b>PABAIGA</b>	<b>282</b>
Baigiamoji pastaba	285
Padėkos žodis	286
Šaltiniai	288