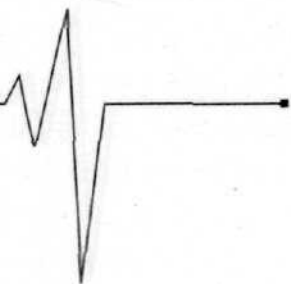


SPIS TREŚCI



Podziękowania 9

CZĘŚĆ PIERWSZA Holistyczne podejście do serca 11

ROZDZIAŁ 1 Mój przepis na długowieczne serce 13

ROZDZIAŁ 2 Serce potrzebuje zdrowego ciała 23

ROZDZIAŁ 3 Dlaczego leki i zabiegi chirurgiczne
nie są rozwiązaniem 41

ROZDZIAŁ 4 Oceń swoje serce 61

ROZDZIAŁ 5 Przyjaciel twojego serca 79

CZĘŚĆ DRUGA Recepty na zdrowe serce 87

ROZDZIAŁ 6 Podstawy żywienia 89

ROZDZIAŁ 7 Przygotowywanie jedzenia 131

ROZDZIAŁ 8 Aktywność fizyczna 151

ROZDZIAŁ 9 Psychika 179

ROZDZIAŁ 10 Ekologia 213

ROZDZIAŁ 11 Suplementacja 235

ROZDZIAŁ 12 Operacja Zdrowe Serce 259

Źródła informacji 271

Przypisy 281

Indeks 291

O autorze 299