



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