

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
<i>Πρώτη επιστολή:</i>	
Εισαγωγική	19
<i>Δεύτερη επιστολή:</i>	
Στεφανιαίες αρτηρίες, στεφανιαία νόσος, έμφραγμα του μυοκαρδίου	27
<i>Τρίτη επιστολή:</i>	
Κυκλοφορία του αίματος, αρτηριακή πίεση, υπέρταση	67
<i>Τέταρτη επιστολή:</i>	
Ελαιόλαδο – Καρδιά	99
<i>Πέμπτη επιστολή:</i>	
Ψάρια – Καρδιά	113
<i>Έκτη επιστολή:</i>	
Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά – Καρδιά	127
<i>Έβδομη επιστολή:</i>	
Κρασί, καφές, τσάι – Καρδιά	151
<i>Όγδοη επιστολή:</i>	
Κάπνισμα – Καρδιά	165

Ένατη επιστολή:

Παχυσαρκία, σωματική άσκηση – Καρδιά 181

*Δέκατη επιστολή:*Ψυχολογικοί παράγοντες, stress,
ναρκωτικά – Καρδιά 207Και μια ... τηλεγραφική επιστολή στον αναγνώστη
από τον αποκωδικοποιητή των ηλεκτρονικών
μηνυμάτων της καρδιάς 225

Βιβλιογραφία 253

Ευρετήριο 325