

# Indice

---

<b>Introduzione</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>Capitolo 1 - Il futuro dell'uomo e del pianeta</b>	<b>17</b>
Il calo delle nascite e l'invecchiamento della popolazione	18
L'uomo non è il padrone della natura	19
Vivere bene è più importante di vivere a lungo	22
Le generazioni si stanno allungando	23
L'immortalità dei geni	24
Gli OGM	24
La soia transgenica	27
Costi e rischi degli OGM	27
Le coltivazioni adatte a ogni clima	29
Dobbiamo adeguarci alla natura	30
<hr/>	
<b>Capitolo 2 - La causa delle malattie</b>	<b>33</b>
L'esempio illuminante della BSE	34
L'alimentazione errata e i segnali del nostro corpo	34
Il catarro	35
I nostri "difetti di fabbrica"	35
Riconoscere i sintomi di uno stato d'intossicazione	36
L'importanza fondamentale dell'equilibrio circolatorio	38
I benefici della sauna di Lazaeta Acharán	38
La causa delle malattie	39
L'importanza del sangue	40
L'importanza delle differenze genetiche	40
Le malattie psicosomatiche	41
La psoriasi	42
La differenza tra diagnosi e causa di una patologia	43
Le indagini mediche	43
Intervenire in tempo	44
L'aumento delle malattie infantili	45
Perché i bambini si ammalano così tanto?	46
Le difficoltà nella ricerca delle cause: l'autismo	47
Le dermatiti	48
Le malattie gravi e il diabete	48
L'ereditarietà delle malattie	51
L'inquinamento elettromagnetico	51
L'attività fisica da sola non basta	52
L'alimentazione come possibile causa dei tumori	53
Il futuro della medicina	55

---

<b>Capitolo 3 - L'importanza dell'alimentazione</b>	<b>57</b>
La cura dei sintomi	58
Il digiuno	58
La dieta vegetariana, vegana e crudista	59
La vera dieta mediterranea	61
L'importanza della carne e del pesce	62
La dieta dei gruppi sanguigni	63
Il fumo e l'alcol	65
<hr/>	
<b>Capitolo 4 - Relazione tra alimentazione e patologie</b>	<b>69</b>
Le difese immunitarie	70
Il vaccino antinfluenzale	70
I vaccini e il morbillo	71
Il glutine	74
La celiachia	76
Il mais e le patologie della tiroide	78
Ansia e depressione	79
Problemi di sonno	80
<hr/>	
<b>Capitolo 5 - L'introduzione di nuovi alimenti</b>	<b>83</b>
La frutta fuori stagione	84
Come consumare la frutta	86
Eccesso di fruttosio e infiammazione	88
La vitamina C e il freddo invernale	88
Verdure invernali	90
I semi oleosi in inverno	90
Cacao e cioccolato	92
I legumi base della vera dieta mediterranea	93
Zucchero e osteoporosi	95
Uova e colesterolo in eccesso	96
Latte e derivati	97
Allattamento al seno	97
Latticini, tumori e altre patologie	98
Latticini, udito e vista	100
Infertilità femminile	101
Infertilità maschile	102
Infertilità e alimentazione	103
Il varicocele	104
<hr/>	
<b>Conclusioni</b>	<b>107</b>
La preoccupante diffusione di molte patologie	107
Alimentazione, equilibrio e malattia	108
<hr/>	
<b>Fonti e bibliografia</b>	<b>111</b>

---