

# Indice

**In grassetto i capitoli con modifiche significative rispetto alla prima edizione. Le variazioni rispetto alla seconda edizione sono in corsivo**

Quanto possiamo vivere (bene)?	9
Il decalogo di Asclepio	10
<b>Ringiovanire</b>	<b>11</b>
<b>Il trifoglio rosso, riequilibratore ormonale</b>	<b>12</b>
Amla: madre delle erbe	15
Il silicio di bamboo	17
Il silicio in agricoltura e nell'alimentazione	19
L'esperienza del medico	22
Semplice esperimento per visualizzare le "energie"	24
Il silicio e l'umore	25
<b>Altri Sali e l'umore</b>	<b>27</b>
<b>L'uso dei sali nella "terapia zodiacale"</b>	<b>30</b>
Proprietà del silicio nella letteratura medico-erboristica	31
<b>Restare giovani controllando l'acidità del sangue</b>	<b>36</b>
<b>Alimenti acidificanti e basicizzanti</b>	<b>45</b>
Ossa, osteoporosi e carie	47
<b>Il magnesio</b>	<b>52</b>
Respirare, sudare e dimagrire divertendosi: ballare	56
Mantenere elastico il corpo	58
<b>Respirare</b>	<b>61</b>
<b>Dormire...</b>	<b>65</b>
<b>L'uomo è una "antenna" collegata al cosmo?</b>	<b>70</b>
<b>Positivizzazione invece degli psicofarmaci</b>	<b>74</b>
<b>Meditazione?</b>	<b>80</b>
<b>Ansia? Un po' di cioccolato...</b>	<b>94</b>
Per sorridere un po'	97
Il silicio difende dall'alluminio che produce demenza	100
L'incredibile vitamina C	105
Mangiare vivo fa bene alla vita	108
<b>Alimenti particolarmente ringiovanenti</b>	<b>113</b>
Ogni gruppo sanguigno ha la sua alimentazione ideale	117
Tè verde e altri antitumorali	119
Nostro fabbisogno quotidiano	123
Le ore del corpo	128
Gli omega 3	129
La magia dei semi, un concentrato di vita	132
Il germe di grano e crusca	135
I germogli	136
I fermentati	137
Il lievito	138
<b>Avena, lievito e beta lucani</b>	<b>139</b>
Il polline	143
La pappa reale	145
La pelle (giovane) e annessi	147
Cose da evitare o limitare	150
<b>Disintossicarsi dai metalli pesanti?</b>	<b>157</b>
<i>Difficilmente il sole fa male ed è invece indispensabile</i>	159
<b>La luce guarisce?</b>	<b>164</b>
Occhi e occhiali	170
<b>Dai video-telefonini alla ionizzazione</b>	<b>172</b>
<b>Una speranza per la sclerosi a placche?</b>	<b>176</b>
<b>Due o tre cose sull'abuso di farmaci e dintorni</b>	<b>179</b>
<b>La chemioterapia? Mah....!</b>	<b>187</b>
Consigli utili	195
Rimedi naturali	196
<i>In conclusione</i>	197
<b>Appendice: La Trasmutazione degli elementi</b>	<b>198</b>