

Indice

Ringraziamenti	IX
Introduzione	1
Alimentazione e salute	5
Riprendete il vostro potere personale	7
Capitolo 1 – L'epidemia di diabete	9
Capitolo 2 – Che cos'è il diabete?	11
Medici e diabete	12
Diabete di tipo 1 e di tipo 2	12
Diabete gestazionale	13
Misurazione dei livelli di zucchero nel sangue (glicemia)	14
Cause del diabete	14
La Nuova Biologia	15
La nuova biologia del diabete	16
Un gioco pericoloso	17
Capitolo 3 – Il miracolo del pH alcalino	19
Il miracolo del pH alcalino	23
La cura	23
I risultati	25
Capitolo 4 – Cos'è il diabete? O cosa non è?	28
Che cosa sono il diabete di tipo 1 e 2	30
Sciogliersi in zucchero	31
La metafora della banana	31
Il fenomeno dell'alba	32
Il fenomeno dell'attività fisica	32
La causa del diabete di tipo 1 e 2 e del diabete gestazionale	33
La componente genetica nel diabete di tipo 1 e 2	33

La roulette russa: un gioco stupido	34
La teoria autoimmune: verità o fantasia?	35
La teoria dei microzimi e la vera causa del diabete	36
La causa del diabete di tipo 1 e 2	42
La funzione dell'uovo	43
La prima linea di difesa: il pancreas	45
Il diabete è una malattia?	45
Capitolo 5 – Le molte facce del diabete di tipo 1 e di tipo 2	52
Le cause dell'iperglicemia e dell'ipoglicemia.	52
Insulino-resistenza	54
Ulteriori sintomi di glicemia bassa	62
Le cause della sindrome iperglicemica iperosmolare non chetonica	63
L'esercizio fisico anaerobico o l'eccesso di attività fisica e perfino lo stress emotivo possono causare l'ipoglicemia o l'iperglicemia che porta al diabete	64
Stress elettromagnetico	67
Diete a basso contenuto di grassi	71
Stress psicologico	72
Che cosa fate quando avete o sentite i sintomi dell'ipoglicemia o dell'iperglicemia?	73
In conclusione	75
Capitolo 6 – Il miracolo del pH alcalino per il diabete di tipo 1 e di tipo 2.	76
Guarire in 10 passi – lo stile di vita e la dieta “miracolo del pH alcalino”	76
Il miracolo del pH alcalino – il digiuno liquido di 14-21 giorni	83
Capitolo 7 – Che il cibo sia la vostra medicina.	91
L'importanza dei grassi buoni nell'alimentazione	92
Capitolo 8 – Alimenti che guariscono e alimenti che uccidono	100
Il primo livello della piramide alimentare USDA	100
Il secondo livello della piramide alimentare USDA	101
L'alimento perfetto: l'avocado	102
Limoni, lime e pompelmi	105
Il potente pomodoro	105
Cetriolo amaro (Momordica charantia)	107

Noci di cocco	108
Gli alimenti di colore verde sono essenziali per salute e forma fisica ottimali.	110
Cipolla e aglio	111
Siamo quello che mangiamo	112
Doc Broc™ (broccoli) è il re dell'orto	112
Cetriolo	113
Il terzo livello della piramide alimentare USDA	114
Latticini e carne rossa	114
E la carne?	116
Fonti migliori di proteine	120
Germogli di soia e soia	123
Cloruro di sodio o Sale rosa dell'Himalaya – essenziale per i diabetici	125
Pesce	127
Il quarto livello della piramide alimentare USDA	127
Finalmente uno zucchero naturale per i diabetici	128
Gli oli buoni	130
In sintesi: i cibi che non dovrete mai mangiare	132
L'importanza dei villi intestinali	133
La nuova piramide alimentare della salute – la Casa della salute	136
Capitolo 9 – La giusta attività fisica	139
Attività per Corpo, Mente e Spirito	139
L'attività fisica sbagliata può essere pericolosa per la salute	143
L'importanza di tener conto dell'equilibrio acido/alcalino quando si svolge attività fisica	143
Il ruolo fondamentale del sistema linfatico	147
Sistema linfatico e sistema immunitario	149
La struttura/funzione del sistema linfatico	149
Quali sono le cause del blocco del sistema linfatico?	151
Che cosa succede quando il sistema linfatico è rallentato o bloccato?	152
I tipi di attività fisica/movimento alcalinizzanti ed energizzanti per il corpo, la mente e lo spirito, in particolare del diabetico	153
I benefici del massaggio linfodrenante	154
Perché il massaggio linfodrenante è diverso	154
Che cosa è possibile fare per aiutare il sistema linfatico a mantenere il delicato equilibrio del pH dei fluidi corporei a 7,365	155

<i>Capitolo 10 – Le ricette “miracolo del pH”</i>	166
Succhi e frullati	167
Minestre	172
Insalate	184
Condimenti, salse e intingoli	192
Piatti principali/contorni	206
Spuntini/dolci	227
Gli autori.	238
Bibliografia.	240