

Indice

Prefazione	IX
Infiemmazione: fattore di rischio	
– Che cos'è un'infiemmazione?	1
– Le infiemazioni "latenti" non sono visibili, ma pericolose Infarto cardiaco, ictus, cancro e morbo di Alzheimer sono connessi alle infiemazioni	2 4
– Rivelatori d'incendio: le infiemazioni latenti sono misurabili nel sangue	5
– È lo stile di vita che può innescare il fuoco	7
Tutto dipende dall'alimentazione	
– Digiuno: rinuncia con effetto antinfiammatorio	9
– Digiuno terapeutico: è meglio con l'assistenza medica!	10
– Gli "estintori": frutta, bevande e piante condimentarie	11
– Accresciuto bisogno di antiossidanti.	13
– Know-how: l'importanza dei grassi "giusti"	16
– Food pharmacy: la piramide alimentare e gli antinfiammatori naturali.	17
Talenti naturali contro le infiemazioni	
– Le bacche di açai: un portento blu dalla foresta vergine.	23
– L'ananas: fonte della preziosa bromelina.	27
– I broccoli: star tra i verdi.	30
– La curcuma: spezia per le articolazioni e il cervello.	34

– Le bacche di goji: il frutto che rende felici	39
– La melagrana: frutto del paradiso.	43
– Il tè verde: suprema disciplina della bevanda calda	47
– Lo zenzero: più di una spezia piccante	50
– Pesce d’acqua fredda: il segreto dei popoli artici che vivono a stretto contatto con la natura	55
– Aglio: medicina naturale di antica tradizione	58
– Noci: potenza compatta con effetto terapeutico	61
– Papaia: “Fruta de bomba” con papaina	65
– Barbabietola: una rapa per il cuore e il cervello	68
– Vino rosso con resveratrolo: fonte di giovinezza per donne e uomini.	72
– Cioccolato: la scura tentazione dall’effetto salutare	77
– Pomodoro: il “pomo d’amore” dal prezioso contenuto	81
– Vinaccioli con OPC: piccoli noccioli dalla grande efficacia	84
– Cavolo cappuccio bianco: ortaggio invernale sottovalutato	87
– Carni di selvaggina: ingrediente antinfiammatorio nell’alimentazione dell’età della pietra	90
– Cipolla: alliacea che induce al pianto	95
Ricette	
– Prima colazione	101
– Ricette vegetariane.	103
– Carne e pesce	112
– Dessert.	119
Bibliografia	123
Indice analitico	127
L’autrice	131