

Indice

INTRODUZIONE	XIII
PRIMA PARTE.	1
CAPITOLO 1 - LA NUTRIZIONE OLISTICA	3
CAPITOLO 2 - IL METODO KOUSMINE	7
2.1. Sana alimentazione	8
2.2. Canoni fondamentali della dieta Kousmine	9
CAPITOLO 3 - NUTRIZIONE ORTOMOLECOLARE	15
3.1. Il Mineralogramma	16
3.2. Metalli tossici e nutrizione	18
CAPITOLO 4 - ALTERAZIONI DELLA FLORA MICROBICA INTESTINALE: LA DISBIOSI	23
4.1. Sezione dell'intestino, i microvilli sono rivestiti dalla "vernice immunitaria"	24
4.2. Trattamento nutrizionale antiCandida	26
4.3. Consigli alimentari in caso di Candidosi	27
CAPITOLO 5 - ECOLOGIA CLINICA: LE ALLERGIE E LE INTOLLERANZE ALIMENTARI	29
5.1. Trattamento nutrizionale delle intolleranze alimentari	34
5.2. Dieta a Rotazione	34
5.3. Famiglie biologiche e cross-reazioni	39
5.4. I test di citotossicità	43
CAPITOLO 6 - ALLERGIE E NUTRIZIONE	47
6.1. Alimenti che liberano istamina	52
6.2. Le cross-reazioni.	53

CAPITOLO 7 - DIETA METABOLICA E METABOLISMO INTERMEDIO DI WATSON	59
CAPITOLO 8 - LA DIETA MEDITERRANEA	67
CAPITOLO 9 - LA DIETA GRAMMATA	69
9.1. Dieta da circa 1200 kcal	70
9.2. Dieta da circa 1800 kcal	71
CAPITOLO 10 - LA DIETA VEGETARIANA	73
CAPITOLO 11 - LA DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI	79
11.1. La dieta secondo il gruppo sanguigno	80
11.2. Cenni sulle caratteristiche generali dei gruppi sanguigni	81
11.3. Esempio di diete a seconda dei diversi gruppi sanguigni	86
CAPITOLO 12 - LA CRONODIETA	109
12.1. I fondamenti	109
12.2. I principali ormoni sui quali si basa la cronodieta	110
12.3. I pro e i contro della cronodieta	111
12.4. Le indicazioni per seguire una cronodieta	111
12.5. Esempio di dieta	111
CAPITOLO 13 - LA DIETA DISSOCIATA	115
13.1. Esempio di dieta dissociata	117
SECONDA PARTE	119
CAPITOLO 14 - LA FITOTERAPIA	121
CAPITOLO 15 - LA FLORITERAPIA	143
15.1. Classificazione dei rimedi in gruppi	144
CAPITOLO 16 - GLI OLIGOELEMENTI	151
16.1. Le diatesi	152
16.2. Sindrome da disadattamento	154
16.3. Elementi complementari	155
16.4. Le vie di somministrazione e le modalità	157
16.5. I processi di invecchiamento diatesici	157
16.6. Condizioni favorevoli al rischio di carenza di oligoelementi	157

CAPITOLO 17 - I SALI DI SCHÜSSLER	159
17.1. I 12 sali minerali	160
17.2. Classificazione e principali indicazioni terapeutiche	160
TERZA PARTE.....	163
CAPITOLO 18 - LE VITAMINE.....	165
18.1. Le vitamine liposolubili	165
18.2. Le vitamine idrosolubili	166
CAPITOLO 19 - I MINERALI.....	179
APPENDICE	
Note giuridiche per il Biologo Nutrizionista.....	189
BIBLIOGRAFIA	193