

Sommario

Presentazione	v
Introduzione	ix
1. Una nuova visione del corpo umano	1
2. La guerra contro i microbi	5
3. Il sistema immunitario innato	27
4. Un grande esperimento sulla nutrizione e la salute	47
5. Ringiovanire a livello cellulare	55
6. Il “piccolo digiuno”	59
7. I quattro gruppi di nutrienti secondo il metodo Shinya	63
8. Appropriarsi della vitalità dei vegetali	83
9. La salute intestinale è il presupposto della salute cellulare	97
10. Guida pratica per potenziare l’immunità innata	107
11. Programma per la bellezza e il peso naturale	109
12. Ascoltare la voce del corpo	123
Appendice: Le 7 regole d’oro della buona salute secondo il dottor Shinya	125
Glossario	129
Indice analitico	133