

Indice

Prefazione	VII
Nuove ricerche confermano che la Stevia non è pericolosa per la salute ..	VII
Ringraziamenti	XI
Introduzione	XV
Il segreto della dolcezza della Stevia	XV
Capitolo 1 – La pianta	1
Stevia, una pianta sorprendente e unica: botanica e storia	1
Gli ingredienti e la loro importanza	9
Coltivare la Stevia in casa	12
Prodotti a base di Stevia da acquistare o produrre in proprio	17
Capitolo 2 – Perché la Stevia?	25
Lo zucchero, il veleno bianco	25
Dolcificanti nei negozi di cibi naturali: un’alternativa sana?	39
Dolcificanti artificiali: piacere senza rimorsi o “bombe a orologeria?” ..	44
Capitolo 3 – Stevia: tanto dolce quanto sicura?	59
I risultati degli esami tossicologici	59
Studi sulla Stevia	61
La non pericolosità delle foglie di Stevia	65
Progetti internazionali riguardanti la Stevia	68
La situazione in Giappone	71
La situazione giuridica della Stevia negli Stati Uniti	75
Alcuni esempi legislativi	79

Capitolo 4 – I benefici della Stevia	89
La Stevia, un rimedio della medicina tradizionale	90
La Stevia, dolcificante ideale per i diabetici e per la profilassi del diabete	93
La Stevia per ridurre l'ipoglicemia, patologia pericolosa e anticamera del diabete	102
La Stevia, un aiuto per la candida e le infezioni da funghi	108
La Stevia, un grande supporto per il sovrappeso	112
La Stevia, coadiuvante nei problemi dentali	117
La Stevia nella cosmetica e nei problemi cutanei	120
Testimonianze	124
Capitolo 5 – Ricette con la Stevia	127
Una scelta ragionata	127
Capitolo 6 – La Stevia dalla A alla Z	159
Organizzazioni per la promozione della Stevia	169
Bibliografia	171
Indice analitico	181
L'Autrice	186