

# Indice

<b>Avvertenze</b> .....	VII
<b>Premessa</b> .....	IX
<b>Parte 1</b>	
<b>Lo stile di vita salutare</b> .....	1
Terza età, salute e malattia .....	3
Una vita lunga e in salute .....	5
Dieci consigli .....	5
Per concludere... ..	18
<b>Parte 2</b>	
<b>La prevenzione e la cura delle malattie</b> .....	21
<b>Parte 3</b>	
<b>I preparati naturali</b> .....	173
Piante officinali .....	175
Fitoembrioestratti o gemmoterapici .....	194
Essenze floreali .....	200
Preparati omeopatici .....	205
Argilla e oligoelementi .....	213
Prebiotici, probiotici, simbiotici .....	217
<b>Fonti bibliografiche consultate</b> .....	221
<b>Indice delle malattie e delle condizioni a rischio</b> .....	223
<b>Indice dei preparati naturali</b> .....	227