

1. Premessa	5
2. Ansia e stress in 10 punti	17
3. Ansia e stress: domande e risposte	24
4. Ansia e stress: approccio complementare	46
- Fitoterapia	46
- Gemmoterapia	64
- Omeopatia	73
5. Fibromialgia: approccio complementare	81
6. Bibliografia essenziale	94