

Sommario

Ringraziamenti	V
Prefazione (<i>di Roy Martina</i>)	XI
Prefazione (<i>di Maria Corgna</i>)	XIII
Prefazione (<i>di Elisabetta Macorsini</i>)	XV
Prefazione (<i>di Marco Zavattaro Ardizzi</i>)	XVI
Opinioni	XIX
Testimonianze sui corsi dal vivo di Matt Traverso	XXXI
Introduzione	1
La creazione più strabiliante al mondo	3
L'epidemia dei giorni nostri sta raggiungendo un punto critico	4
Una visione più grande: la metafora dell'automobile da due miliardi di anni	6
La metafora della zanzara e dello stagno putrido	7
PARTE PRIMA - Guardati dall'ipnosi culturale	
Il lavaggio del cervello	13
La verità sui farmaci	15
Il mercato dei farmaci	18
Svelare ciò che i media nascondono	19
Associazione Americana degli Omicidi (<i>American 'Murder' Association</i>)	20
Tutto ciò che sai sulla salute è sbagliato	23
Le aziende farmaceutiche corrompono molti medici	24

PARTE SECONDA - Un nuovo paradigma	
La vera causa delle malattie	31
Come ci si ammala	33
La teoria dei germi (le false basi della medicina moderna)	37
PARTE TERZA - La nuova biologia, ovvero la salute cellulare	
Una nuova prospettiva	45
La qualità della nostra vita è determinata dalla qualità delle nostre cellule	47
Ossigeno	51
Una respirazione ottimale è vitale	53
L'esercizio aerobico	56
Acqua: l'essenza della vita	59
Quanta acqua bere?	61
L'acqua giusta	62
Nutrimiento	65
Sei ciò che mangi: se vuoi essere <i>vivo</i> , mangia <i>vivo</i>	69
Abitudini distruttive	72
I quattro veleni	74
Principi chiave per un'alimentazione ottimale	95
Postura mentale (una mente direzionata)	99
Il potere creativo dei tuoi pensieri	102
I miracoli del pH alcalino	109
Ma da dove viene questa elettricità?	110
Acidità: la causa di tutte le malattie	111
L'alcalinità è la chiave della tua salute	116
Depurarsi per ristabilire l'equilibrio	125
Pulizia del colon	128
Le cause di certe malattie	129
PARTE QUARTA - Mettiamo tutto in pratica	
Un nuovo stile di vita	137
Cambiare abitudini	137
I passi successivi	138

In conclusione	140
Pensieri finali	142
Fonti e bibliografia	145
Libri in italiano	145
Libri in lingua originale	146
Articoli e pubblicazioni	147
Sulla ricerca di Pasteur	152
Siti web	153
Consigliati dall'autore	153
Indirizzi utili italiani	155
L'autore	163