

## Il motore della salute (breve introduzione)

### Capitolo 1 - Il corpo umano

- 1) Le origini della vita
- 2) La cellula
- 3) L'uomo visto come miliardi di cellule
- 4) Funzioni del DNA negli organismi
- 5) Anatomia del corpo umano
- 6) La colonna vertebrale: l'albero della vita
- 7) Il tessuto osseo
- 8) Tessuto muscolare
- 9) Tipi di fibre muscolari
- 10) Tessuto nervoso e cellule della neurologia
- 11) Tessuti connettivi
- 12) L'epitelio
- 13) L'intestino
- 14) Sangue e linfa
- 15) I due cervelli: cranico e viscerale
- 16) La pompa sodio=potassio
- 17) Il sodio e il potassio
- 18) Il vero pericolo del sodio per le cellule
- 19) Che tipo sei?

### Capitolo 2 - L'alimentazione

- 1) Il futuro della nostra salute nasce nel nostro passato
- 2) Il ruolo del gruppo sanguigno
- 3) La nutrizione ideale
- 4) L'acqua: risorsa e fonte di vita
- 5) Un'avventura chiamata digestione
- 6) Importanza e ciclo digestivo dell'elemento acqua
- 7) Controlli sulla salute
- 8) Gli eccessi a tavola
- 9) Curarsi assumendo cibi corretti
- 10) Che cosa è l'acrilammide
- 11) Conoscere le vitamine per apprezzarle
- 12) Microbiologia della carne
- 13) Attenzione ai cereali
- 14) La salute nel piatto: i batteri utili
- 15) L'eccesso di zuccheri
- 16) La miracolosa energia vibrazionale degli alimenti
- 17) Restrizione calorica e longevità
- 18) Sale e potassio: pro e contro l'invecchiamento
- 19) Salute e longevità attraverso i colori della frutta
- 20) I quattro moschettieri della salute
- 21) La spirulina
- 22) Vuoi dimagrire? Mangia giudiziosamente
- 23) Alcune regole fondamentali della sana alimentazione
- 24) Dieci strategie nutrizionali superiori
- 25) La vera piramide alimentare
- 26) Riepilogando

### Capitolo 3 - Obesità

- 1) Sovrappeso e obesità
- 2) Perché ingrassiamo?
- 3) Insulinemia e iperinsulinemia
- 4) La cellulite
- 5) La sindrome metabolica: una combinazione pericolosa
- 6) La sindrome XXL
- 7) Obesità e funzione respiratoria
- 8) Gli ormoni
- 9) Il testosterone
- 10) Dimagrire: tutta una questione di ormoni
- 11) Le 17 regole della dieta ormonale
- 12) Dismetabolismo: regole per cure e rimedi

### Capitolo 4 - Malattie

- 1) Malattie correlate all'invecchiamento
- 2) Perché certe persone di ammalano e altre no
- 3) Sarcopenia e glucogenesi
- 4) Come si difende l'organismo
- 5) Lo stress e la risposta allo stress
- 6) Le intolleranze alimentari
- 7) Epidemiologia e profi lassici delle malattie cerebro e cardiovascolari
- 8) Ipertensione
- 9) Dislipidemia
- 10) Dismetabolismo e perdita selettiva della massa grassa
- 11) Ipertrigliceridemia e ipercolesterolemia
- 12) Capire il diabete
- 13) L'acufene
- 14) Occhio... alla salute
- 15) Malattie dentarie e loro conseguenze
- 16) Dolori articolari e mal di schiena nei secoli
- 17) L'infiammazione o infiammaging e differenza fra artrosi e artrite
- 18) Sedi in cui si manifesta l'artrosi
- 19) Quando iniziano i disturbi correlati al mal di schiena?
- 20) L'osteoporosi
- 21) I polmoni
- 22) I calcoli renali
- 23) La cistite
- 24) Come funziona il fegato
- 25) I calcoli biliari
- 26) La dispepsia e il reflusso esofageo
- 27) Colon irritabile e intestino tenue, crocevia di molte malattie
- 28) La disbiosi: un problema fastidioso dell'intestino
- 29) Il dolore addominale
- 30) Stipsi e intestino pigro
- 31) Diarrea e dissenteria
- 32) Il meteorismo
- 33) Probiotici e prebiotici: importanza e differenza
- 34) Leaky gut syndrome, ovvero la sindrome dell'intestino gocciolante
- 35) Check up intestinale
- 36) Le emorroidi

- 37) Le vene varicose
- 38) Il melanoma
- 39) Il botulino

#### Capitolo 5 - La vecchiaia

- 1) L'aspettativa di vita e gli aspetti sociali della vecchiaia
- 2) Perché invecchiamo e ci ammaliamo?
- 3) I telomeri
- 4) Età anagrafica, età biologica e ringiovanimento
- 5) Test per scoprire la "vera età": stiamo invecchiando bene?
- 6) Come invertire l'invecchiamento
- 7) La sindrome X e l'invecchiamento
- 8) Il metabolismo
- 9) L'andropausa
- 10) L'ipertrofia prostatica
- 11) La menopausa
- 12) L'arte di prolungare la vita

#### Capitolo 6 - Curare, controllare e potenziare la salute

- 1) La buona salute dipende da noi
- 2) I controlli medici
- 3) I benefici di un buon sonno
- 4) I piaceri della vita
- 5) Omeopatia: facciamo un po' di chiarezza
- 6) L'osteopatia e la chiropratica
- 7) Il mal di testa
- 8) L'acido acetilsalicilico (aspirina)
- 9) Purification
- 10) Miostatina e bodybuilding
- 11) Allenamento con i pesi
- 12) Come programmare l'allenamento con i pesi

#### Capitolo 7 - Curiosando qua e là

- 1) Il nostro corpo è la nostra casa
  - 2) Perché si invecchia precocemente
  - 3) La solitudine accorcia la vita
  - 4) Quale tipo di vita stai progettando?
  - 5) Malnutrizione, sinonimo di malattia
- Conclusioni