

Sommario

Capitolo 1 - Sul concetto di malattia: una breve introduzione controcorrente (di Luca Speciani)	1
Capitolo 2 - Come funziona (davvero) il sistema immunitario: un sesto organo di senso (di Luca Speciani)	7
Infiammazione: una definizione importante	7
Infiammazione: quella sana.....	8
Infiammazione cronica: quella meno sana.....	9
Sistema immunitario come sesto senso?	10
I meccanismi dell'infiammazione	11
Perché ci infiammiamo?.....	13
Il sovraccarico alimentare.....	13
Reazioni aspecifiche	14
Capitolo 3 - Soppressione farmacologica dei sintomi: perché rifiutarla (di Luca Speciani)	17
Per una medicina dell'uomo	17
Il cancro della medicina difensiva.....	18
"Bugiardino" di nome e di fatto.....	21
Tutto consentito, purché descritto	23
Chi stabilisce le linee guida?	25
Sopprimere non è curare	27
Tutti ipertesi?.....	29
Diabete: la vera pandemia	31

Capitolo 4 - La bufala del colesterolo

<i>(di Luca Speciani)</i>	37
Un fattore di rischio molto dubbio.....	37
Controlliamo solo un numero su carta?	40
Uova criminali	41
Un prezioso precursore.....	42
Statine e diabete.....	44
Interessi commerciali vade retro!.....	45
Una mela al giorno	47
Effetti collaterali a gogo	48
Nemmeno in prevenzione	49
Truffe e imbrogli	51
Morirà di più, ma sano	53
Non il vestito ma il corpo	54

Capitolo 5 - Medicina di Segnale e stimolo leptinico:

l'equilibrio è una cosa seria <i>(di Luca Speciani)</i>	57
Un buon inizio.....	57
Un ormone multifunzionale: la leptina	58
Creare un paradigma operativo	59
Senza più fette di salame sugli occhi.....	62
Un concetto unitario di medicina.....	63
Leptina: una vera rivoluzione	65
Un nuovo linguaggio: le molecole di segnale.....	66
Qualità e non più quantità.....	67
Dieta come terapia?.....	69

Capitolo 6 - Il sovraccarico di tossine e veleni:

pesticidi, bio, ambiente <i>(di Mariagrazia Oliveri)</i>	71
Il sovraccarico di tossine e veleni.....	71
Informazione, conoscenza, consapevolezza e scelta	72
Le tossine	73
Tossine endogene.....	73
Tossine naturali.....	74
Micotossine	75
Tossine batteriche.....	77
Polifosfati, nitriti, nitrati, pesticidi	79

Biologico: sì, no, forse	83
Come detossifichiamo?.....	86
Capitolo 7 - Food sensitivities, cibo e immunità	
<i>(di Luca Speciani)</i>	89
Controllare l'infiammazione.....	89
Lavorare sulle cause	90
Una città e i suoi rifiuti.....	91
Cercare il senso di una malattia autoimmune.....	93
Tiroidite autoimmune svelata.....	94
Malattie autoimmuni della pelle.....	97
Artrite reumatoide: malattia come percorso	99
Un paziente partecipa.....	99
Il legame tra alimenti e malattie autoimmuni.....	101
Passiamo all'azione	104
Capitolo 8 - Vitamine e immunità	
<i>(di Mariagrazia Oliveri)</i>	107
Le vitamine.....	107
Il ruolo delle vitamine sul sistema immunitario.....	109
Vitamine del complesso B	109
La Vitamina C (acido ascorbico) e il suo ruolo nel sistema immunitario	113
Vitamina C naturale: l'acerola	118
Vitamina A	119
Vitamina E	123
Vitamina D	127
Grasso e vitamina D	128
Triade microbiota - vitamina D - sistema immunitario	133
Vitamine e farmaci: una convivenza non sempre serena.....	134
Capitolo 9 - Minerali e immunità	
<i>(di Mariagrazia Oliveri)</i>	137
Zinco.....	137
Selenio	141
Il ruolo del selenio nel sistema immunitario	145
Rame.....	145

Rame e ormoni	149
Quali sono le fonti naturali di rame?	149
Capitolo 10 - Fitoterapici e immunità	
<i>(di Mariagrazia Oliveri)</i>	151
La fitoterapia, una potenza della natura	151
Nomenclatura	152
Promuoviamo la salute	156
Fitoterapici immunostimolanti, immunomodulanti o adattogeni?	157
Stress e disregolazione immunitaria	158
Fitoterapici e infezione da Covid-19	159
Sambuco	160
Echinacea	163
Effetto immunostimolante e immunomodulante	164
Effetti biologici e farmacologici di <i>E. purpurea</i> (L) Moench	165
Uncaria	168
Astragalo	172
Capitolo 11 - Movimento fisico, evoluzione e immunità	
<i>(di Luca Speciani)</i>	177
Attività fisica come terapia	177
Non esiste farmaco più potente	178
Non calorie ma segnali	180
Born to run	181
Non chiacchiere ma movimento	183
Il fattore dimenticato	184
Occhio all'adrenalina	185
Su le scarpette!	186
Da dove partiamo?	187
Il mitico metodo delle fasi	189
Osiamo di più?	190
Vincere la stanchezza	191
Capitolo 12 - Stimoli naturali: luce, aria, microbiota	
<i>(di Mariagrazia Oliveri e Luca Speciani)</i>	193
Aria e respiro	193
Ossigenare per vivere	194

La meditazione: dalla religione alla terapia	195
Luce	197
Luce, ipotalamo e ormoni	198
Luce e sistema immunitario	199
Correlazione luce e umore	200
Microbiota	200
La metafora del bosco	201
Detox e stimolo immunitario	203
Fattori di crescita	204
Peptidi segnale e comportamento	205
Segnali microbici	208
Scarponi chiodati	209
Antibiotici che ingrassano	210
Un "protettore" che non protegge	211
Un processo digestivo alterato	212
Stop agli antibiotici inutili	213
Fermenti vivi e diversi	214
Medicina difensiva	215
Il terreno è tutto	216
Grassi naturali e proteine sane	218
Il nemico non si arrende	219
Capitolo 13 - Felicità, equilibrio e immunità	
<i>(di Luca Speciani)</i>	221
Un DSM ambiguo	221
Alimentazione e psiche: quante correlazioni!	222
Essere "esauriti": le parole contano	223
Muoversi contro la depressione	224
Mai sopprimere	225
Capitolo 14 - Vaccini e immunità	
<i>(di Luca Speciani)</i>	227
Una materia poco studiata	227
Pochi responsabili, tante pecore	229
Dati allarmanti	230
Una tecnologia pericolosa	231
Long Covid?	233

I primi due tipi di effetti collaterali	234
Obbligo di segnalazione	236
Curare il danneggiato da vaccino	237
Vite salvate	238
Capitolo 15 - Un mondo sbagliato: di paura si muore	
<i>(di Luca Speciani)</i>	241
Siamo mente e corpo	241
Una risposta difensiva	242
Ma quando produciamo cortisolo naturale?.....	243
War mode	244
Paura e cortisolo	245
Percezioni differenti	246
Capitolo 16 - Un corpo fatto per vivere, non per nascondersi	
<i>(di Luca Speciani e Mariagrazia Oliveri)</i>	249
Un concetto di malattia superato	249
Che fastidio i lavori scientifici!	250
Ingerenze commerciali sui lavori	251
Una scienza che frammenta	252
Una complessità che sfugge.....	253
Natura o civiltà?	253
Siamo gli ultimi arrivati	255
Come siamo sopravvissuti?	256
Sitografia, bibliografia e autori	259
Siti e riferimenti Internet per approfondire	259
Bibliografia essenziale	263
I nostri libri per approfondire	267
Gli autori	272
Luca Speciani.....	272
Mariagrazia Oliveri.....	274
Contatti	275