

# Sommario

---

<b>Ringraziamenti</b>	V
<b>Prefazione</b> ( <i>di Roy Martina</i> )	XI
<b>Prefazione</b> ( <i>di Maria Corgna</i> )	XIII
<b>Prefazione</b> ( <i>di Elisabetta Macorsini</i> )	XV
<b>Prefazione</b> ( <i>di Marco Zavattaro Ardizzi</i> )	XVI
<b>Opinioni</b>	XIX
<b>Testimonianze sui corsi dal vivo di Matt Traverso</b>	XXXI
<b>Introduzione</b>	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
<b>PARTE PRIMA - Guardati dall'ipnosi culturale</b>	
<b>Il lavaggio del cervello</b>	13
<b>La verità sui farmaci</b>	15
Il mercato dei farmaci	18
Svelare ciò che i media nascondono	19
Associazione Americana degli Omicidi ( <i>American 'Murder' Association</i> )	20
<b>Tutto ciò che sai sulla salute è sbagliato</b>	23
Le aziende farmaceutiche corrompono molti medici	24

<b>PARTE SECONDA - Un nuovo paradigma</b>	
<b>La vera causa delle malattie</b>	<b>31</b>
<b>Come ci si ammala</b>	<b>33</b>
<b>La teoria dei germi (le false basi della medicina moderna)</b>	<b>37</b>
<b>PARTE TERZA - La nuova biologia, ovvero la salute cellulare</b>	
<b>Una nuova prospettiva</b>	<b>45</b>
La qualità della nostra vita è determinata dalla qualità delle nostre cellule	47
<b>Ossigeno</b>	<b>51</b>
Una respirazione ottimale è vitale	53
L'esercizio aerobico	56
<b>Acqua: l'essenza della vita</b>	<b>59</b>
Quanta acqua bere?	61
L'acqua giusta	62
<b>Nutrimiento</b>	<b>65</b>
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
<b>Postura mentale (una mente direzionata)</b>	<b>99</b>
Il potere creativo dei tuoi pensieri	102
<b>I miracoli del pH alcalino</b>	<b>109</b>
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
<b>PARTE QUARTA - Mettiamo tutto in pratica</b>	
<b>Un nuovo stile di vita</b>	<b>137</b>
Cambiare abitudini	137
I passi successivi	138

In conclusione	140
Pensieri finali	142
<b>Fonti e bibliografia</b>	<b>145</b>
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
<b>Indirizzi utili italiani</b>	<b>155</b>
<b>L'autore</b>	<b>163</b>