



Premessa	6
Carta d'identità	9
1 Lo stile di vita salutare	11
La riscoperta di Ancel Keys	12
Patrimonio dell'UNESCO: la dieta come stile di vita	14
La prevenzione delle malattie cardiovascolari e della sindrome metabolica	15
2 Integrazione di culture diverse	31
Il Mediterraneo	32
Centro ed Est: la cultura cretese, greca, romana, cristiana	34
Nord: la cultura germanica	35
Sud: la cultura egizia, fenicia e araba	36
Ovest: nuovi cibi dal Nuovo Mondo	38
3 La piramide alimentare mediterranea	39
Attività fisica	40
Esposizione al sole	44
La scelta degli alimenti	45
Proporzionalità	51
Porzione	51



Varietà	52
Moderazione	53
Stagionalità.	54
Lentezza e convivialità	59
4 Grano, vite, olivo	61
IL GRANO O FRUMENTO.	62
Grani 'antichi', grani 'moderni'	63
Celiachia, allergia e sensibilità al glutine	66
LA VITE.	69
L'uva	69
Ampeloterapia: la cura dell'uva	70
Il vino	72
Le foglie rosse.	73
Le gemme.	74
L'essenza floreale (<i>Vine</i>).	75
L'OLIVO.	76
Mito, storia e tradizione.	77
Proprietà delle diverse parti dell'olivo	79
Le olive	80
L'olio d'oliva	81
Le foglie	86
I giovani getti	86
L'essenza floreale (<i>Olive</i>).	87



5 La farmacia del Mediterraneo	89
Agnocasto: la pianta della sindrome premenstruale.	90
Angelica: l'equilibrio del sistema neurovegetativo	91
Bardana: il drenaggio del fegato e della pelle	93
Calendula: callosità e dolore della pianta dei piedi	93
Camomilla: il melo che striscia per terra	94
Carciofo: il moschettiere che protegge il fegato . . .	95
Elicriso: il sole d'oro.	96
Fico: le gemme per la digestione gastrica e mentale	97
Finocchio selvatico: l'erba aromatica per l'intestino	98
Iperico: psicotonico per la depressione	98
Melagrana: il frutto degli dei.	100
Melissa: il conforto del cuore	101
Olmaria: l'aspirina vegetale	102
Ortica: un portafortuna naturale	103
Salvia: l'erba santa	104
Tarassaco: il rimedio del disordine	105
Pregi e limiti	107
Autovalutazione.	113
Indice analitico.	115