

## Indice

Introduzione .....	7
Da dove viene la vita?.....	15
L'alimentazione vegetariana cruda è un'"alimentazione solare" .....	22
La conservazione è in grado di conservare la vita? .....	25
Il latte e la sua lavorazione.....	28
L'acidificazione.....	34
Vitalità e fertilità .....	39
Il significato delle vitamine .....	41
Lo zucchero: una fonte d'energia priva di vita .....	45
Il problema degli additivi alimentari.....	49
Comprendere le funzioni digestive.....	57
Il pane quotidiano .....	65
La panificazione. Immagine primigenia delle attività terrestri umane .....	74
Il problema della panificazione con il lievito .....	79
Alimentazione vegetariana o a base di carne? .....	89
Uova: concentrati di vita .....	101
I differenti grassi e il loro effetto.....	103
- <i>Il burro</i> .....	109
- <i>La margarina</i> .....	113
Il problema del colesterolo .....	121
Prospettive .....	129
Note bibliografiche.....	133