

INDICE

Prefazione	9
Introduzione	10
Premessa metodologica	11
1 Alla ricerca della salute perduta	16
2 La consapevolezza	26
3 Le abitudini alimentari	32
4 A ogni età una corretta attività fisica	40
5 Come le essenze aromatiche influenzano la nostra psiche	44
6 Come l'ambiente e le relazioni interpersonali possono influire sull'umore	52
7 Il problema fumo	76
8 La nostra vita dipende dal nostro sistema immunitario	78
9 Come rallentare lo stress ossidativo e l'invecchiamento cellulare	82
10 Fitoterapia psico-sociale e prevenzione oncologica	94
11 Schede di fitoterapia psico-sociale	120
Conclusioni	160
Bibliografia	162