

Indice

5	Introduzione
5	Meno può essere più?
5	La decisione di Nora Quinn
7	L'attualità del digiuno: pensare alla salute in maniera diversa
11	Capitolo 1
11	I tempi della "medicina eroica": l'America della fine del XIX secolo
11	1877, la scoperta del dottor Dewey: bisogna far digiunare i pazienti
14	La prima medicina americana "eroica", come una guerra
15	Empirici contro razionalisti: due filosofie della medicina
18	Il sorprendente successo dell'omeopatia negli Stati Uniti del XIX secolo
20	La controffensiva degli "ortodossi" dell'American Medical Association
23	1877: i 40 giorni di digiuno del dottor Henry Tanner
26	Il "No-Breakfast Plan" di Edward Dewey
28	Bernarr MacFadden e Upton Sinclair: due sostenitori del digiuno terapeutico dimenticati
33	Capitolo 2
33	Come l'American Medical Association ha eliminato la "medicina popolare"
33	"Doc Simmons": un nuovo segretario a capo dell'AMA nel 1899
35	Migliorare la formazione, eliminare i "ciarlatani"
38	JAMA, la gallina dalle uova d'oro
39	1908: l'inchiesta di Wallace Abbott rivela l'impostura di "Doc Simmons"
41	La conversione forzata degli omeopati alla medicina ufficiale
43	Il miliardario John D. Rockefeller, all'origine del cambiamento del sistema sanitario americano
44	La Fondazione Rockefeller al servizio della medicina scientifica
46	1910: il rapporto Flexner e il patto segreto tra l'AMA e il capitalismo industriale
49	Un cambiamento radicale nella storia della medicina
50	Il corpo umano fatto a pezzi, l'esclusione dei più poveri
51	La medicina scientifica colonizza il mondo
53	Capitolo 3
53	Stati Uniti, anno 1910: la messa al bando del digiuno terapeutico da parte della casta medica
53	Comprendere i meccanismi del digiuno
55	Il digiuno scientificamente controllato di Agostino Levanzin nel 1912
58	Guillaume Guelpa: la forza viene dalla debolezza
59	Contro l'epilessia e il diabete: il "digiuno ritmato" del dottor Guelpa
61	Morris Fishbein, il nuovo grande inquisitore dell'AMA

- 63 Herbert Shelton, grande figura della digiunoterapia
66 Mangiare meno, vivere più a lungo
- 69 Capitolo 4
69 URSS, 1950: le scoperte del dottor Nikolaev
70 *The Fasting Cure* nelle mani di un amico di Tolstoj
71 La formazione di un giovane psichiatra sovietico
74 I primi tentennanti esperimenti del dottor Nikolaev
76 Il libro degli ospiti di Nikolaj Narbekov
77 Qualche testimonianza dei pazienti del dottor Narbekov
81 Lev Bulganin, un paziente diverso da tutti gli altri
82 La situazione difficile degli psichiatri nell'Unione Sovietica
84 La guarigione attraverso il digiuno del giovane uomo che credeva di essere un mostro
-
- 87 Capitolo 5
87 URSS, 1970: il digiuno terapeutico viene riconosciuto
87 *Aspetti del digiuno terapeutico*, un compendio unico
90 Il trattamento delle forme “ipocondriache” della schizofrenia
92 Risultati impressionanti nel trattamento delle malattie mentali
94 La testimonianza dello psichiatra Valery Gurvitch, allievo di Nikolaev
95 “I cambiamenti riguardano l'insieme del corpo e la personalità”
98 Le tipiche fasi della cura del digiuno nel reparto di Nikolaev
101 1973: l'avvio di un vasto programma di studi sugli effetti del digiuno su tutto il territorio sovietico
104 Sorprendenti guarigioni di soggetti asmatici
106 L'opposto della patogenesi, la “sanogenesi”
108 La storia non si ferma qui
- 111 Capitolo 6
111 Obesi e pinguini: digiuni eccezionali
111 1965, lo storico digiuno di Angus Barbieri: 382 giorni!
113 Fare digiunare gli obesi
115 Il digiuno “frazionato” del dottor Nikolaev
116 Un metodo considerato pericoloso dal “parere generale” della classe medica
119 Il pinguino imperatore, “digiunatore professionista”?
121 Un “segnale” di rialimentazione
123 Il digiuno, un meccanismo ereditato dall'evoluzione degli esseri viventi
125 Le tre fasi del digiuno
127 La sorprendente “magia” dei corpi chetonici nella fase del digiuno prolungato
130 Un “metodo terapeutico estremamente potente”

-
- 133 Capitolo 7
- 133 2010: digiunare sulle rive del lago Bajkal
- 133 1991: la fine dell'URSS provoca l'estromissione del digiuno terapeutico
- 134 Sanatorio di Goriachinsk (Siberia): l'ultimo seme piantato da Yuri Nikolaev
- 136 Lo svolgimento della terapia del digiuno al Goriachinsk: l'importanza della crisi di acidosi
- 138 Un medico "felice"
- 141 I pionieri non si arrendono
- 143 Un centro di cura privato a Mosca
- 147 Capitolo 8
- 147 2013: esperienze personali in Germania
- 147 La clinica Buchinger a Überlingen
- 150 Entrare in un territorio sconosciuto, quello della privazione
- 152 Richard, Xavier, Pauline: esperienze stupefacenti di digiunatori
- 156 Il sistema digerente, una chiave ancora poco studiata per l'efficacia del digiuno
- 158 Gli effetti spettacolari del digiuno sull'ipertensione
- 159 "Autolisi", un processo di rigenerazione: la testimonianza di Jürgen Bahl
- 161 In Germania l'ospedale pubblico pratica il digiuno
- 164 Occhiali rosa: un buon umore che non accenna a diminuire
- 169 Capitolo 9
- 169 Digiunare contro il cancro: le scoperte di Valter Longo
- 169 Dalla musica alla biologia
- 170 *Aging*, una nuova scienza
- 173 Digiunare per vivere più a lungo: la rivelazione di Longo
- 176 Contro le terribili armi delle cellule tumorali, l'arma da guerra della chemioterapia
- 178 Digiuno e chemioterapia: avvio di una sperimentazione clinica al Norris Cancer Hospital
- 180 Il cancro di Nora Quinn, una donna impaziente: risultati sorprendenti
- 185 Capitolo 10
- 185 Testimonianze e prospettive: nuove speranze contro il cancro?
- 185 Dopo 48 ore di digiuno, i geni delle cellule cambiano la loro espressione
- 187 Una cellula tumorale più vulnerabile
- 189 L'importanza dei fattori di crescita
- 191 La storia di Cécile
- 194 I consigli contraddittori dei nutrizionisti
- 196 La storia di Jane
- 199 2012: studi clinici su scala europea
- 201 Digiunare per prevenire il cancro?

205	Conclusione
205	Dalla guerra alla collaborazione
209	Postfazione alla seconda edizione francese
209	Il tono è cambiato
213	Rigenerazione del sistema immunitario
215	Un regime che “imita” l’azione del digiuno
217	Rigenerare i propri neuroni
220	Che fine hanno fatto?
221	La storia di Lucas
225	Ringraziamenti