

# Indice

---

Prefazione .....	VII
Nuove ricerche confermano che la Stevia non è pericolosa per la salute ..	VII
Ringraziamenti .....	XI
Introduzione .....	XV
Il segreto della dolcezza della Stevia .....	XV
Capitolo 1 – La pianta .....	1
Stevia, una pianta sorprendente e unica: botanica e storia .....	1
Gli ingredienti e la loro importanza .....	9
Coltivare la Stevia in casa .....	12
Prodotti a base di Stevia da acquistare o produrre in proprio .....	17
Capitolo 2 – Perché la Stevia? .....	25
Lo zucchero, il veleno bianco .....	25
Dolcificanti nei negozi di cibi naturali: un’alternativa sana? .....	39
Dolcificanti artificiali: piacere senza rimorsi o “bombe a orologeria?” ..	44
Capitolo 3 – Stevia: tanto dolce quanto sicura? .....	59
I risultati degli esami tossicologici .....	59
Studi sulla Stevia .....	61
La non pericolosità delle foglie di Stevia .....	65
Progetti internazionali riguardanti la Stevia .....	68
La situazione in Giappone .....	71
La situazione giuridica della Stevia negli Stati Uniti .....	75
Alcuni esempi legislativi .....	79

Capitolo 4 – I benefici della Stevia . . . . .	89
La Stevia, un rimedio della medicina tradizionale . . . . .	90
La Stevia, dolcificante ideale per i diabetici e per la profilassi del diabete . . . . .	93
La Stevia per ridurre l'ipoglicemia, patologia pericolosa e anticamera del diabete . . . . .	102
La Stevia, un aiuto per la candida e le infezioni da funghi . . . . .	108
La Stevia, un grande supporto per il sovrappeso . . . . .	112
La Stevia, coadiuvante nei problemi dentali . . . . .	117
La Stevia nella cosmetica e nei problemi cutanei . . . . .	120
Testimonianze . . . . .	124
Capitolo 5 – Ricette con la Stevia . . . . .	127
Una scelta ragionata . . . . .	127
Capitolo 6 – La Stevia dalla A alla Z . . . . .	159
Organizzazioni per la promozione della Stevia . . . . .	169
Bibliografia . . . . .	171
Indice analitico . . . . .	181
L'Autrice . . . . .	186