

# ÍNDICE

Prólogo.....13

Prefacio.....15

Introducción.....17

Ácidos grasos esenciales.....21

- Saturados “los malos”.....21
- Ácidos grasos insaturados.....22
- Ácidos grasos monoinsaturados.....22
- Ácidos grasos polinsaturados “los esenciales”.....22
- Omega 3.....23
- Omega 6.....25
- Ácido araquidónico.....26
- Grasas hidrogenadas.....27
- Indicaciones del EPA y DHA.....30
- ¿Por qué hay que tomar DHA?.....32

Omegas y Vista.....35

- Luteína y Zeaxantina: los protectores del ojo.....37
- Árandano negro.....38
- Ginkgo biloba.....38
- Zink, cobre y selenio.....38
- L-Cisteína.....38
- Bioflavonoides, quercetina y rutina.....39
- Taurina.....39
- Ácido d-alfa-lipoico.....39
- Degeneración macular.....40
- Cataratas.....40
- Glaucoma.....40
- Retinopatía diabética.....41

## Más sobre nutrición.....43

- ¿Por qué tenemos tendencia a acidificarnos?.....43
- Cómo evitar la acidificación.....45
- ¿Cómo aumentar la reserva alcalina?.....45
- ¿Qué debemos comer?.....46
- Los sabores.....47
- Lo que hoy es bueno mañana es malo.....50

## El Método Kousmine.....51

- Azúcar refinado.....52
- Cereales y harinas refinados.....54
- Aceites muertos.....55
- Grasas saturadas.....56
- Carne.....56
- Leche y productos lácteos.....58
- Sal.....63
- Alcohol.....64
- Café.....64
- Tabaco.....64
- Aditivos alimentarios.....65
- Abonos y pesticidas.....67
- Alimentos irradiados.....68
- Alimentos transgénicos.....69
- Actualmente tomamos poco.....71
- Programa Terapéutico Kousmine.....73
- Crema Budwig.....76

## La Linaza y la Dra. Johanna Budwig.....79

- 4 causas principales del cáncer.....81

## El Grupo Sanguíneo y su dieta.....83

- Lectinas: la conexión con la dieta.....84
- Tipo O.....86
- Tipo A.....87
- Tipo B.....88
- Tipo AB.....89

Historia de la Humanidad en la Dieta Humana.....91

¿Qué es la dieta paleolítica?.....95

- Dieta paleolítica en 12 pasos.....96
- Ratios de Micronutrientes.....98

Granjas Ecológicas.....100

Homocisteína, Fibrinógeno y la Proteína C- reactiva.....103

Resumiendo.....107

- Hábitos alimenticios y hábitos de vida.....108
- Estrés.....108
- Aminoácidos.....110

Que riesgos deben tenerse en cuenta antes de consumir pescado.....113

- Anisakis.....113
- Metales pesados.....113
- Biotoxinas.....115
- Diotoxinas.....115

Las Verduras del Mar.....117

- Tipos de algas comestibles.....118
- Nori.....118
- Kombu.....119
- Arame.....120
- Iziki.....120
- Wakame.....121
- Dulse.....122
- Agar-agar.....122
- Cochayuyo.....123
- Lechuga de mar.....123
- Espirulina.....124
- Chlorella.....125
- Fucus.....125

Multivitaminicos.....127

- Vitaminas.....127
- Minerales.....131

La Importancia de la Vitamina D3.....135

Ante situaciones complicadas, Oxitiol.....143

El Segundo Cerebro.....145

- Un infierno en las tripas.....147
- L-Glutamina.....150

La Importancia de una Buena Flora Intestinal.....153

- Disbiosis intestinal.....155
- Sustancias carcinogénicas.....156
- Que son los prebióticos, probióticos y los simbióticos.....157
- Alimentos probióticos para recuperar la flora intestinal.....158

La Candidiasis Intestinal.....161

¿Cómo son tus heces?.....165

Tiroides y la deficiencia de ciertos nutrientes.....171

Enfermedades Reumáticas.....175

- La artritis reumatoide.....177
- La artritis reumatoide juvenil.....178
- El lupus eritematoso sistémico.....178
- La esclerodermia o esclerosis sistémica.....179
- El síndrome de Sjögren.....180
- La espondilitis anquilosante.....180
- La artritis psoriásica.....181
- La osteoartritis.....182
- La gota.....183

- La fibromialgia.....184
- La bursitis.....185
- La tendinitis.....185
- Los dolores regionales, lumbalgia.....186, - Síndrome del túnel carpiano.....187
- Una suplementación dietética correctora.....188
- Un cóctel para la artritis.....190
- Quercitol-M.....191

#### Tratamiento Natural del Niño Hiperactivo.....193

- Trastornos asociados.....193
- Deficiencia en la producción de Neurotransmisores cerebrales.....195
- Síntomas.....196
- Tratamientos.....199
- Dra. Natasha Campbell McBride.....202
- El papel de las vacunas.....208
- Tratamientos complementarios.....213
- Terapia Cráneo-sacral.....215
- Método Tomatis.....217

#### Productos cotidianos que son tóxicos.....221

#### Los ricos se mueren por exceso de atención médica.....225

#### Protocolos Homeopáticos de los Drs. Banerji.....229

#### Conclusión.....279

#### Referencias Bibliográficas.....281