

## INDICE

Prólogo .....	9-12
Lo que deberíamos saber de la cocina vegetariana .....	13-14
Muesli .....	15
Desayunos .....	16-17
Recomendación para la preparación de sopas .....	17-27
La bebida excelsior .....	27
Recomendaciones para preparación de ensaladas .....	27-31
Recomendaciones para la preparación de platos fuertes .....	31
Guisos .....	32-33
Pasteles .....	34
Legumbres .....	35
Tomate .....	36-38
Pimientos rellenos .....	39
La Kruska .....	40
Berenjena .....	40
Alcachofa .....	41
Arepas venezolanas .....	42
El pan .....	43
Pizza napolitana .....	44
Jugos naturistas .....	44
Coctel .....	45-47
Sopas curativas .....	48
Puré .....	48-49
Salsas .....	49-50
Humitas .....	51
Leche de frijol de soya .....	51
Comidas de Apurímac .....	52
Morahia .....	53
Juanes de Celendín .....	53
Mazamorras .....	54
¿Esperando bebé? .....	55-56
Menú para un día .....	57
¿Y los niños? .....	57-60
Requerimiento diario mínimo (R.D.M.) .....	60-61
Un día de dieta semicruda .....	62
Un día de dieta cruda .....	63
Extracto de caygua china .....	64
Flores de Papayo .....	64
Palta .....	64

<i>Cuanto debe mamar un niño</i> .....	65-66
<i>Lactancia materna como alimento único</i> .....	66
<i>Incremento de productividad del pecho materno</i> .....	66
<i>La leche propia de la madre es el mejor sustento</i> .....	67-69
<i>Vivimos sanos mediante la alimentación integral viva</i> .....	71-73
<i>Infusiones</i> .....	75-76
<i>Frutas y frutos</i> .....	77-84
<i>Verduras, legumbres, cereales, tubérculos, frutos de mar, ovolacti- neos</i> .....	91-99
<i>Linaza</i> .....	100-102
<i>El girasol</i> .....	102
<i>Maca</i> .....	103
<i>Kiwicha</i> .....	104
<i>Plantas peruanas precolombinas</i> .....	104
<i>Purga de la quinua</i> .....	105
<i>Plantas híbridas</i> .....	105-106
<i>Producción y propiedades de la microalga "Scenedesmus"</i> .....	107-111
<i>¿Cuán sanos son nuestros médicos?</i> .....	113-116
<i>La gran equivocación y la alternativa</i> .....	117-120
<i>Que es lo que falta en nuestro tiempo</i> .....	120
<i>La petición a nuestros médicos</i> .....	120-121
<i>La salud</i> .....	122-125
<i>Nuestro primer alimento: El aire</i> .....	125
<i>La dieta de los Hunzas</i> .....	126-127
<i>El suelo hace al hombre</i> .....	128
<i>Reforma de vida</i> .....	129-134
<i>Epílogo</i> .....	135-138
<i>Centro Hipocrático</i> .....	139
<i>Bibliografía</i> .....	141