

Estructura

Prólogo	5
Estructura de la obra	6
Índice de enfermedades	8
Índice de alimentos	10
Explicación de las páginas, los gráficos y los iconos ...	14
Tablas de CDR (cantidades diarias recomendadas)	17



1

El poder curativo de los alimentos 18

Alimentos para los ojos 28

2



3

Alimentos para el sistema nervioso 38

Alimentos para el corazón 62

4



5

Alimentos para las arterias 92

Alimentos para la sangre 122

6



7

Alimentos para el ap. respiratorio 138

Alimentos para el ap. digestivo 150

8



9

Alimentos para el hígado 166

Alimentos para el estómago 176

10



de la obra



11

Alimentos para el intestino 194

Alimentos para el ap. urinario 228



12



13

Alimentos para el ap. reproductor 248

Alimentos para el metabolismo 268



14



15

Alimentos para el ap. locomotor 298

Alimentos para la piel 314



16



17

Alimentos para las infecciones 336

Los alimentos y el cáncer 356



18

<i>Bibliografía</i>	368
<i>Abreviaturas, símbolos y siglas más usados</i>	374
<i>Sinonimias y equivalencias hispánicas</i>	375
<i>Índice general alfabético</i>	376

Índice de enfermedades

A	
Accidente vascular cerebral, ver Apoplejía	95
Acidez de estómago, ver Hernia de hiato	179
Ácido úrico, exceso, ver Gota	275
Acné	316
Agotamiento físico, ver Fatiga física	274
Agresividad	40
Agudeza visual, pérdida	31
Alergias	318
Alzheimer, enfermedad de	45
Anemia	125
Angina de pecho	66
Anorexia nerviosa	41
Ansiedad	43
Apetito, exceso, ver Bulimia	43
Apetito, falta de	153
Apoplejía	95
Arritmia	66
Arteriosclerosis	95
Artritis reumatoide	302
Artrosis	301
Asma	141
Atopia, ver Dermatitis y eccema	319
B	
Baja de defensas, ver Inmunodepresión	339
Boca, mal aliento, ver Halitosis	152
Bronquitis	140
Bulimia	43
Cabello, fragilidad	317
Calambres musculares	303
Cálculos biliares, ver Colelitiasis	174
Cáncer, Los alimentos y el	359
Candidiasis	341
Cansancio físico, ver Fatiga física	274
Caries	152
Cataratas	31
Cefaleas y jaquecas	42
Ceguera nocturna	31
Celiaquía	198
Celulitis	317
Cirrosis	169
Cistitis	341
Colelitiasis	168
Colesterol elevado	98
Colitis	200
Colitis ulcerosa	200
Colon irritable	199
Conjuntivitis	30
Corazón, infarto, ver Infarto de miocardio.	66
Crohn, enfermedad de	200
D	
Defensas, disminución, ver Inmunodepresión	339
Degeneración macular de la retina	30
Delgadez	274
Demencia	44
Depresión	41
Dermatitis y eccema	319
Diabetes	276
Diarrea	199
Digestión pesada, ver Dispepsia	178
Dismenorrea	250
Dispepsia	178
Diverticulosis	201
Dolor de cabeza, ver Cefaleas y jaquecas	42
E	
Eccema	319
Encías, inflamación, ver Gingivitis y periodontitis	153
Enfermedad de Alzheimer	45
Enfermedad de Crohn	200
Enfermedad de Parkinson	44
Epilepsia	44
Esclerosis múltiple	44
Esquizofrenia	45
Estreñimiento	198
Estrés	42
F	
Faringitis	341
Fatiga física	274
Fatiga intelectual	42
Fibromas y quistes de la mama, ver Mastopatía fibroquística	250
Fiebre	338
Flatulencia	201
Fragilidad vascular	95
G	
Garganta, infección, ver Faringitis	341
Gases intestinales, ver Flatulencia	201
Gastritis	178
Gingivitis y periodontitis	153
Glaucoma	31

Gota 275
Gripe 340

Halitosis 152
Hematomas, ver Fragilidad vascular 95
Hemorroides 200
Hepatitis 168
Hepatopatías 168
Hernia de hiato 179
Hígado, enfermedades,
ver Hepatopatías 168
Hiperactividad y agresividad 40
Hipertensión arterial 96
Hipertrofia de la próstata 251
Hipoglucemia 276

'Ictus', ver Apoplejía 95
Impotencia sexual 251
Inapetencia, ver Apetito, falta de 153
Infarto de miocardio 66
Infecciones 339
Inmunodepresión 339
Insomnio 41
Insuficiencia cardíaca 67
Insuficiencia renal 231
Intelectual, fatiga 42

Jaqueca 42

Levaduras, infección, ver Candidiasis 341
Litiasis renal 231
Llagas de la boca 152
Macular, degeneración 30
Mal aliento, ver Halitosis 152
Mama, fibromas y quistes, ver Mastopatía
fibroquística 250
Mastopatía fibroquística 250
Meteorismo intestinal, ver Flatulencia 201
Musculares, calambres 303

Nefrosis 230
Nerviosismo 40
Neuralgia 43

Obesidad 270
Orina escasa 230
Orina, infección, ver Cistitis 341
Osteomalacia 303
Osteoporosis 300

Parkinson, enfermedad de 44
Parodontosis, ver Periodontitis 153
Pérdida de peso, ver Delgadez 274
Pérdida de visión, ver Agudeza visual, pérdida 31
Periodontitis 153
Peso, ganancia, ver Obesidad 270
Peso, pérdida, ver Delgadez 274
Piedras en el riñón, ver Litiasis renal 231
Piedras en la vesícula ver Colelitiasis 168
Piel seca 317
Próstata, hipertrofia 251
Psoriasis 318

Raquitismo y osteomalacia 303
Raynaud, síndrome de 97
Regla, dolor, ver Dismenorrea 250
Renal, insuficiencia 231
Resfriado y gripe 340
Retina, degeneración macular 30
Reumatoide, artritis 302
Riñón, cálculos en el, ver Litiasis renal 231

Sabañones 97
Sequedad de la piel, ver Piel seca 317
Sexual, impotencia 251
Sida 340
Síndrome de inmunodeficiencia adquirida,
ver Sida 340
Síndrome de Raynaud 97
Síndrome del túnel carpiano 303
Sueño, falta de, ver Insomnio 41

Tabaco, desintoxicación 141
Tos 140
Triglicéridos elevados 275
Trombosis 124
Túnel carpiano, síndrome 303

Úlcera gastroduodenal 179
Urinaria, infección, ver Cistitis 341
Urticaria, ver Dermatitis y eccema 319

Vascular, fragilidad 95
Vesícula biliar, cálculos, ver Colelitiasis 168
vesícula biliar, trastornos 169
Visión, pérdida, ver Agudeza visual, pérdida 31

Índice de alimentos

- A**ceituna, 164
Acelga, 284
Acerola, 354
Acerola mediterránea, 355
Aguacate,
ver Palta, 112
Ajo, 96
Albaricoque,
ver Damasco, 34
Alcachofa,
ver Alcaucil, 172
Alcaucil, 172
Almendra, 58
Almendra del Amazonas,
ver Nuez de Pará, 52
Almendra,
leche de, 61
Alubia,
ver Poroto (frijol), 330
Anacardo, 46
Ananás, 180
Anón,
ver Chirimoya, 68
Anona blanca, 70
Apio, 232
Arándano, 244
Arándano rojo, 247
Arroz, 212
Arveja, 84
Auyama,
ver Calabaza, 104
Avellana, 238
Avena, 48
Avocado,
ver Palta, 112
Azuki, 256
- B**anana, 80
Batata, 288
Berenjena, 242
Berro, 186
Berza, 186
Boniato,
ver Batata, 288
Bróculi, 72
Bulgur, 293
- C**acahuete,
ver Maní, 320
Calabacín, 160
Calabaza, 104
Calamondín, 351
Caqui, 208
Carambola, 202
Castaña, 308
Cayote,
ver Calabaza, 104
Cebada, 162
Cebolla, 142
Cebollín,
ver Puerro, 304
Centeno, 120
Cereza, 290
Champiñón, 278
Chayote,
ver Calabaza, 104
Chícharo,
ver Garbanzo, 100
Chicozapote, 205
Chile dulce,
ver Pimiento, 188
Chirimoya, 68
Choclo,
ver Maíz, 224
Chucrut, 185
- Cidra, 351
Ciruela, 220
Coco, 310
Coco de beber, 313
Coco de mar, 313
Cogombro,
ver Pepino, 324
Col,
ver Repollo, 182
Coliflor, 154
Coquito del Brasil,
ver Nuez de Pará, 52
Corozo, 313
- D**amasco, 34
Dátil, 148
Durazno, 86
- E**lote,
ver Maíz, 224
Endivia, 170
Escarola, 171
Espárrago, 234
Espinaca, 36
- F**eijoa, 252
Frijol,
ver Poroto, 330
Fresa,
ver Frutilla, 108
Fruta de la pasión, 132
Frutilla, 108
Fruto del pan, 280
Frutos cítricos, 351

Garbanzo, 100

Germen
de trigo, 296

Girasol,
semillas de, 110

Gluten, 293

Granada, 222

Guanábana, 70

Guayaba, 118

Guíneo,
ver Banana, 80

Guisante,
ver Arveja, 84

Haba, 136

Higo, 146

Hongo francés,
ver Champiñón, 278

Judía (frijol),
ver Poroto, 330

Judía mungo
(soja verde), 256

Kiwi, 342

Kumquat, 351

Lechе de almendra, 61

Leche de soja, 124, 258

Lechuga, 54

Lenteja, 130

Lima, 335

Limón, 128

Litchi, 352

Lombarda, 187

Lúcumo, 205

Macadamia, 78

Maíz, 224

Malta, 163

Mamón, 158

Mandarina, 344

Mandioca dulce, 107

Mango, 326

Maní, 320

Manzana, 216

Melocotón,

ver Durazno, 86

Melón, 240

Membrillo, 206

Nabo, 306

Naranja, 346

Níspero, 286

Nuez, 74

Nuez de Pará, 52

Ñame, 106

Oliva,
ver Aceituna, 164

Palmira, 313

Palosanto,
ver Caqui, 208

Palta, 112

Papa, 190

Patata,
ver Papa, 190

Pejibaye, 282

Pepas,
ver Semillas de girasol, 110

Pepino, 324

Pera, 116

Pimiento, 188

Piña tropical (americana),
ver Ananás, 180

Piñón, 56

Pistacho, 134

Pitipúa,
ver Arveja, 84

Plátano,
ver Banana, 80

Pomelo, 102

Poroto, 330

Poroto soja,
ver Soja, 254

Puerro, 304

Rábano, 174

Rambután, 27

Remolacha roja, 126

Repollitos de Bruselas, 186

Repollo, 182

Repollo blanco, 186

Repollo chino, 187

Repollo rizado, 187

Salaca, 313

Salvado de trigo, 297

Sandía, 236

Semillas de girasol, 110

Soja, 254

Soja, leche de, 124, 263

Soja verde, 256

Tofu, 124, 258

Tomate, 264

Trigo, 292

Trigo, germen de, 296

Trigo, salvado de, 297

Uva, 88

Verduras, caldo
ver Caldo depurativo, 96

Yuca,
ver Mandioca, 107

Zanahoria, 32

Zapallito, ver Calabacín, 160

Zapallo, ver Calabaza, 104

Zapote, 204