

ÍNDICE

Índice

¡ADELANTE! ...xv

BUSCADOR DE SALUD ...xviii

MANZANA: LA BASE DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE ...268

Una Manzana al Día Lo Mantiene Sano,
Fibra Atractiva
Alivio Rápido Para: Diarrea

ALBARICOQUE: EXCELENTE AGENTE CONTRA EL CÁNCER ...34

Cóctel Anticancerígeno, Riesgo Cardíaco,
Luchadores Incansables
Alivio Rápido Para: Infecciones
Vaginales Molestas

ALCACHOFA: GLOBO DE BONDADES ...40

Alivio Rápido Para: Problemas Digestivos

ESPÁRRAGO: REY DEL FOLATO ...173

Rico en Vitaminas Esenciales

AGUACATE: ABUNDANCIA DE GRASAS SALUDABLES ...18

Dele Grasa a las Grasas, Úntelo para Adelgazar
Alivio Rápido Para: Cabello Sin Brillo

BANANO: LO MEJOR DE LO MEJOR ...74

Afable bajo Presión

CEBADA: AFABLES PERLAS SALUDABLES ...106

Charla de Corazón a Corazón,
Alivio Rápido Para: Estreñimiento

ALBAHACA: LA HIERBA DE LA BUENA SALUD ...30

La Nueva Hierba del Vecindario
Alivio Rápido Para:
Resaca

FRIJOL: COCINA MAGRA ...191

Combaten el Cáncer y el Colesterol,
Aumentan la Resistencia, Lo Llenan
Alivio Rápido Para: Memoria

CARNE DE RES: NO NOS QUEJAMOS SI COMPRA LA MAGRA ...99

El Corte Es Importante, Obtenga las Vitaminas de la Carne

REMOLACHA: CORAZÓN SALUDABLE PARA SU CORAZÓN ...405

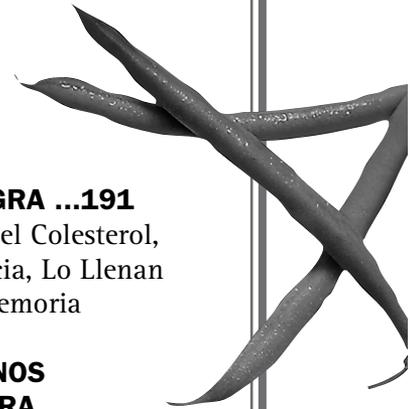
Camine al Baño con las Remolachas

PIMIENTO: ENCIERRE CON AROS LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD ...370

Ahorradores de Vista, Abra los Ojos, La Paleta de Colores de los Pimientos

MORA: TESORO DE NUTRICIÓN ...298

Ayuda para Alérgicos



**ARÁNDANO: LO MANTENDRÁ FRESCO
COMO UNA LECHUGA ...49**

La Baya más Inteligente
Alivio Rápido Para: Infecciones del
Tracto Urinario
Alivio Rápido Para: Dolor de Estómago

**REPOLLO CHINO: EL SECRETO DE LA
BUENA SALUD ...409**

Válvula de Alivio de Presión, Bueno para
los Huesos
Alivio Rápido Para: Cortadas, Padrastrós

**BRÓCOLI: SALUDABLE HASTA
EL TALLO ...84**

La Tribu del Brócoli

**RETOÑO DE BRÓCOLI: EL GIGANTE DE
LA SALUD JO, JO, JO ...418**

De Aburrido y Rutinario a Entusiasta y
Apasionado

**ARROZ INTEGRAL: EL GRANO CON
BENEFICIOS INTEGRALES PARA LA
SALUD ...58**

Incorpore los Productos Integrales, El
Tazón de Arroz
Alivio Rápido Para: Riesgo de Ataque al
Corazón

**COL DE BRUSELAS: UNA
IDEA CAPITAL ...145**

Protección del ADN, Asistente del
Corazón
Alivio Rápido Para: Riesgo de Ataque al
Corazón

**REPOLLO: UN ALEMÁN
VIGOROSO ...413**

El Primero de la Clase, Comparación de
Repollos

**ACEITE DE CANOLA: LA GRASA MÁS
SALUDABLE ...1**

No Todos los Aceites Son Iguales,
¿Necesita un Cambio de Aceite?

**MELÓN: ¡NUNCA ES
SUFICIENTE! ...288**

Creaciones con Melón,
La Verdad al Desnudo

**ZANAHORIA: RICA EN
BETA CAROTENO ...485**

La Prueba Irrefutable, ¿Alimentos
Fantásticos o Píldoras Amargas?

**COLIFLOR: UNA FLOR
ANTICÁNCER ...155**

El Equipo Más Vigoroso
Alivio Rápido Para: Resfriados

**APIO: EL TALLO DE
LA DISCORDIA ...45**

Calorías Negativas

**CEREAL: SE LLEVA EL
COLESTEROL ...123**

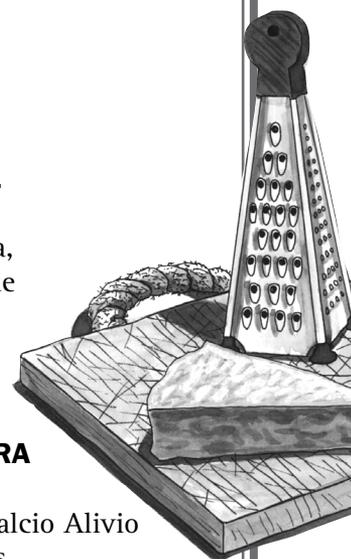
Rejuvenezca con Avena,
Es Maravilloso, ¡Adivine
el Nombre del Cereal!
Alivio Rápido Para:
Urticaria

**QUESO: RALLADO PARA
LOS HUESOS ...385**

Gangas y Fiascos del Calcio Alivio
Rápido Para: Calambres

**CEREZA: LA SALUD A UN TAZÓN DE
DISTANCIA ...128**

Nutrientes Recién Descubiertos, Las
Cerezas Equivalen a las Manzanas
Alivio Rápido Para: Gota



ÍNDICE

POLLO: AYUDA A SER UN PESO PLUMA ...377

Ayude al Corazón
Alivio Rápido Para: Infección del Tracto Respiratorio Superior

CHILE: EL SABOR QUE CURA EL MOQUEO ...132

Siéntase Mejor más Rápido, Calidez para el Corazón
Alivio Rápido Para: Nariz Congestionada

CEBOLLINO: EL CONDIMENTO DE UNA SOLA CALORÍA ...115

Revitalice los Platos con Cebollinos

CHOCOLATE: UNA VARIEDAD DE BENEFICIOS EN PAQUETE DE REGALO ...136

Salud por el Chocolate, Un *KISS* Puede Mejorar las Cosas

CANELA: ANTIGUA ESPECIA CON NUEVO ENFOQUE ...95

Deshágase de esa Sustancia Pegajosa, Detenga la Hinchazón Abdominal



ELOTE: UN BOCADO PARA LA VISTA ...169

Preste Atención, Evite las Cataratas

ARÁNDANO ROJO: LA CONCENTRACIÓN PROTECTORA ...53

Una Alternativa Esbelta, El Dilema Diario
Alivio Rápido Para: Estornudos por Alergias

PEPINO: LA FRESCURA ...347

Crujido de Pocas Calorías
Alivio Rápido Para: Ojos Hinchados



CURRY EN POLVO: LA ESPECIA DE LA VIDA ...161

Evite el Cáncer, Desafíe a la Diabetes
Alivio Rápido Para: Acidez

HUEVO: ¡INCREÍBLE! ¡SABROSO! ¡SALUDABLE! ...226

Empecemos a Romper el Cascarón, El Alimento Perfecto de la Abuela
Alivio Rápido Para: Azúcar Bajo en Sangre

HINOJO: SEMILLA PARA LA DESTRUCCIÓN ...217

Medicina Moderna con Semillas Ancestrales
Alivio Rápido Para: Mal Aliento

HIGO: ALIMENTO ANCESTRAL SALUDABLE ...213

¡Cuide su Figura Con Higos!



PESCADO: ENGÁNCHESE ...361

No se Encasille, Inclínese por el Pescado más Graso
Alivio Rápido Para: Menstruación Irregular

LINAZA: PEPITAS DE FRUTA SECA ...432

Información sobre la Linaza, Linaza al Máximo

AJO: EL DIENTE QUE DESPRECIA AL CÁNCER ...26

Reduce el Riesgo de Cáncer, Cómo Pelar Ajo, de la A a la Z
Alivio Rápido Para: Pie de Atletista



JENGIBRE: ¡GOZAR DE BUENA SALUD ES PAN COMIDO! ...233

El Jengibre es Todo Salud, El Peso Importa
Alivio Rápido Para: Náuseas

TORONJA: ÁCIDA CONTRA EL CÁNCER ...461

Antioxidantes a Su Servicio, Fibra por Siempre

UVA: UN RACIMO DE BENEFICIOS PARA LA SALUD ...465

Disfrute de una Pasión Púrpura, Noticias de Última Hora
Alivio Rápido Para: Náuseas Matutinas

EJOTE: SALUD SIN ATADURAS ...165

La Generosidad de los Ejotes
Alivio Rápido Para: ¡Qué Apetito!

VERDURA DE HOJA VERDE: LA GLORIA ...469

¡Bravo, Betacaroteno!, Cocina Ecológica

RÁBANO PICANTE: CONDIMENTO CONTRA EL CÁNCER ...397

Asistente y Sanador del Corazón, Neutralizador de Toxinas
Alivio Rápido Para: Nariz Congestionada

COL RIZADA: SUS OJOS VERÁN LA GLORIA ...150

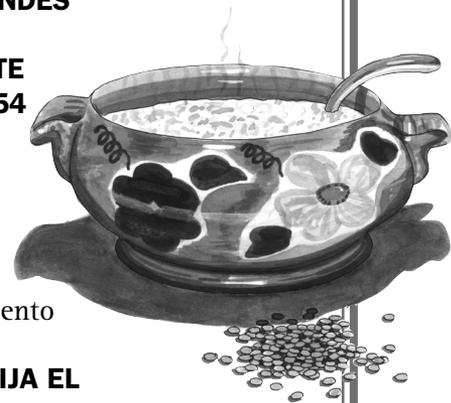
Protector de la Vista, Combatiente del Cáncer, Asistente del Corazón

KIWI: COMBATIENTE INVISIBLE DE ENFERMEDADES ...237

Mucho Mejor Vista

LENTEJA: GRANDES BENEFICIOS EN UN PAQUETE PEQUEÑO ...254

Datos sobre el Folato, Fábrica de Fibra
Alivio Rápido Para: Estreñimiento



LECHUGA: ¡ELIJA EL VERDE! ...248

Juegue Bien sus Cartas, Ideas Novedosas

MANGO: POPULAR REMEDIO TROPICAL ...258

Surfee en Mango, Mangomanía
Alivio Rápido Para: Dolor de Estómago

MARGARINA: CONTROLE EL COLESTEROL ...272

Cómo Calcular el Tamaño de las Margarinas para Untar, Dígale Adiós a la Margarina en Barra

ÍNDICE

LECHE: EL ALIMENTO NATURAL CASI PERFECTO ...242

Exceso de Peso, Jugo Ordeñado
Alivio Rápido Para: Síndrome Premenstrual

MENTA: AYUDA PARA MANTENERSE FRESCO ...293

Cruzada contra el Cáncer, Alivio para el Estómago
Alivio Rápido Para: Cansancio

HONGO: SOMBRERO FANTÁSTICO ...221

De lo Exótico a lo Salvaje,
Maniático de los Hongos

NECTARINA: NÉCTAR DE LOS DIOS ...308

¡Arriba los Beta!, Apunte al Espacio Vacío, ¡Ojos Briillantes!

NUEZ: REFRIGERIO PARA EL CORAZÓN ...312

Resumen de Información sobre la Salud Cardíaca, Variedad de Fruta Seca

OCRA: BIENESTAR SUREÑO ...318

Protege su ADN

ACEITE DE OLIVA: UNA GRAN DIFERENCIA EN GRASAS ...7

Córtele el Paso a las Enfermedades Cardíacas,
Alivie la Presión
Alivio Rápido Para:
Uñas Resecas
y Quebradizas

ACEITUNA: A PUNTO PARA LA SALUD ...12

Grasas Buenas y Malas
Alivio Rápido Para: Mareos

CEBOLLA: BULBO DE ENERGÍA ...110

Mano Dura Contra el Cáncer, Disuasor de la Diabetes
Alivio Rápido Para: Quemaduras

NARANJA: BENEFICIOS QUE SOBREPASAN LA VITAMINA C ...303

Las Temporadas del Sol

PAPAYA: TESORO TROPICAL ...330

Beneficios Adicionales,
Depresión Tropical
Alivio Rápido Para: Hipo

PEREJIL: UN BESO DE SALUD ...360

Beso Seguro
Alivio Rápido Para: Aliento a Ajo

PASTA: DIVERSIÓN EN DIFERENTES FORMAS ...339

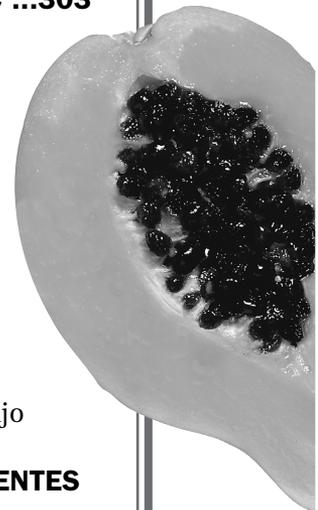
Además de la Energía, ¿La Pasta lo Hace Subir de Peso?
Alivio Rápido Para: Síndrome Premenstrual

MELOCOTÓN: MARAVILLOSO PARA LA SALUD ...284

¿Por Qué Tanta Emoción?
Alivio Rápido Para: Sinusitis

MANTEQUILLA DE MANÍ: REJUVENECE EL CORAZÓN ...263

Cuidado con la Cantidad, Destruya el Colesterol y el Cáncer



PERA: PURA SALUD ...354
Tanque Lleno de Fibra, Dúo Dinámico

**ARVEJAS: PROTEÍNAS
ENVAINADAS ...63**

No es Fácil ser Verde
Alivio Rápido Para:
Colesterol Alto

**PIÑA: SU CONEXIÓN SALUDABLE CON
HAWÁI ...375**

Alivio Tropical, Enzimas Estabilizadoras
Alivio Rápido Para: Callosidades

**GRANADA: AMIGA DEL CORAZÓN
...202**

Sobre Hombres y Ratones

CERDO: DEVÓRELO ...118

Más Vitaminas de las que Imaginaba

PAPA: UN ÉXITO APLASTANTE ...326

Mejoran el Estado de Ánimo
Alivio Rápido Para: Hipertensión

**CIRUELA PASA: SIMPLEMENTE
DELICIOSA COMBATIENTES DEL
ESTREÑIMIENTO ...141**

Alivio Rápido Para: Melancolía

**CALABAZA: AGRADEZCA SUS
POTENTES NUTRIENTES ...89**

Vegetal Poderoso

QUINUA: ¡ES NOVEDOSA! ...392

Una Carretada de Nutrientes

**RÁBANO: EL CRUJIDO QUE COMBATE
EL CÁNCER ...401**

Los Rábanos Son lo Máximo, Secretos
para Mantenerse Delgado

**PASAS: SALUDABLES DE VERDAD
...335**

Superpasas
Alivio Rápido Para: Cansancio

**FRAMBUESA: UN RAMILLETE DE
BENEFICIOS DE SALUD ...182**

Enemigo N.º 1 del Cáncer
Alivio Rápido Para: Intestino Perezoso

**ROMERO: DELÉITASE CON EL
SABOR ...423**

Cuerpo y Alma
Alivio Rápido Para: Mareos

**SEMILLAS: PAQUETES DE
ENERGÍA ...437**

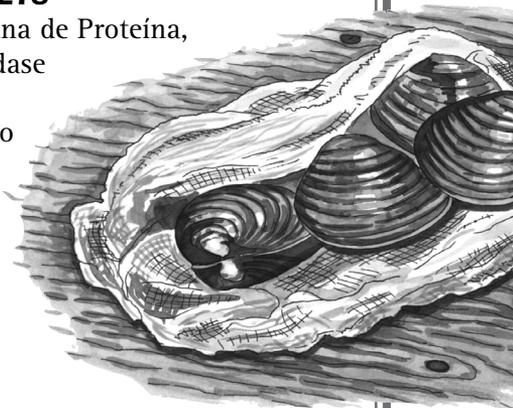
El Brillo de las Semillas de Girasol, Las
Semillas de Ajonjolí Forman los Huesos

**MARISCOS: SALUD EN MEDIA
CONCHA ...278**

Super máquina de Proteína,
Nade o Húndase
en Cinc
Alivio Rápido
Para:
El Resfriado
que No
se Va

**SOYA:
ALEGRÍA
PARA EL
CORAZÓN ...442**

Hablemos del Corazón



ÍNDICE

ESPINACA: AMIGA DE LA VISTA ...177

Ideal para los Ojos, Una Verdura Memorable

AYOTE: CORNUCOPIA DE SALUD ...69

El Color de la Salud, Potasio y Más Potasio
Alivio Rápido Para: Quemaduras de Sol

FRESA: ABUNDANCIA DE ANTIOXIDANTES ...187

Antioxidantes Fenomenales

BATATA: TUBÉRCULO SUPERESTRELLA ...79

Estrella Vegetal, Olvídense de las Pastillas
Alivio Rápido Para: Calambres Nocturnos en las Piernas

TÉ: UNA FIESTA PARA EL CUERPO ...451

La Mitad del Riesgo de Sufrir un Ataque Cardíaco
Alivio Rápido Para: Infecciones

TOMATE: EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE ...456

Protección para la Próstata, Una Grande de Pepperoni, Por Favor

PAVO: UNA FUENTE DE NUTRICIÓN ...346

El Pavo que Habla, Nuevas Formas de Comerlo



SANDÍA: EL CUIDADOR DE LA SALUD EN VERANO ...427

La “Bebida” Deportiva Natural, Beneficiosa para el Corazón
Alivio Rápido Para: Para Mamás con Náuseas

GRANOS DE TRIGO: SALUDABLES HASTA EL ÚLTIMO GRANO ...207

Integral para el Corazón y la Diabetes, El Problema Integral del Peso
Alivio Rápido Para: Estreñimiento

GERMEN DE TRIGO: COSECHE BONDADES ...197

Aspectos Básicos del Trigo, Folato Fortificado, Sinergia para los Huesos

PAN DE TRIGO INTEGRAL: EL VERDADERO SUSTENTO DE LA VIDA ...321

La Verdad en Granos, Derrota de la Diabetes

VINO: PARADOJA PARA LA SALUD DEL CORAZÓN ...473

Dos Ingredientes Mágicos, Beneficios Adicionales, Más es Menos
Alivio Rápido Para: Cortadas

YOGUR: LOS BENEFICIOS DE CULTIVARSE ...479

Bichos Beneficiosos, Yogur Común vs. Helado de Yogur vs. Helado
Alivio Rápido Para: Aftas
Alivio Rápido Para: Grasa Corporal

MENÚS ENERGIZANTES...489

ÍNDICE...494