

CONTENIDO

<i>Prefacio por Eliot Rosen</i>	11
<i>Prólogo por David Wolfe</i>	17
<i>Introducción</i>	21

PARTE I

La Cocina del Arcoíris es la forma de vivir

Capítulo 1: Abonar o no: la teoría detrás de la Cocina del Arcoíris	25
<i>Cuadro: Ciclo de la enfermedad crónica</i>	33
Resumen	35
Capítulo 2: Evitando la “descomposición” de la civilización occidental	37
<i>Cuadro: Microorganismos patógenos</i>	46
<i>Cuadro: Alimentos a evitar para la prevención y el tratamiento de la micosis</i>	48
Las Fases de la Cocina del Arcoíris	49
<i>Cuadro: Fase I - Cocina del Arcoíris</i>	50
<i>Cuadro: Fase I.5 – Cocina del Arcoíris</i>	51
<i>Cuadro: Fase II – Cocina del Arcoíris</i>	52
<i>Cuadro: Niveles glucémicos de frutas y verduras</i>	53
Haciendo la transición hacia la Cocina del Arcoíris	53
<i>Cuadro: Alimentos a evitar para la óptima salud</i>	54
<i>Cuadro: Gráfico de resumen de fases alimenticias</i>	55
Capítulo 3: Cómo desarrollar la mejor dieta para ti mismo	59
Diets de oxidizador rápido y lento	61
Consideraciones dietarias ayurvédicas	64
Tipo sanguíneo y dieta	74
Resumen	76
<i>Cuadro: El efecto de la dieta en los ácidos grasos, hormonas y producción de prostaglandina</i>	80

CONTENIDO

<i>Prefacio por Eliot Rosen</i>	11
<i>Prólogo por David Wolfe</i>	17
<i>Introducción</i>	21

PARTE I

La Cocina del Arcoíris es la forma de vivir

Capítulo 1: Abonar o no: la teoría detrás de la Cocina del Arcoíris	25
<i>Cuadro:</i> Ciclo de la enfermedad crónica	33
Resumen	35
Capítulo 2: Evitando la “descomposición” de la civilización occidental	37
<i>Cuadro:</i> Microorganismos patógenos	46
<i>Cuadro:</i> Alimentos a evitar para la prevención y el tratamiento de la micosis.....	48
Las Fases de la Cocina del Arcoíris	49
<i>Cuadro:</i> Fase I - Cocina del Arcoíris	50
<i>Cuadro:</i> Fase I.5 – Cocina del Arcoíris	51
<i>Cuadro:</i> Fase II – Cocina del Arcoíris	52
<i>Cuadro:</i> Niveles glucémicos de frutas y verduras	53
Haciendo la transición hacia la Cocina del Arcoíris	53
<i>Cuadro:</i> Alimentos a evitar para la óptima salud	54
<i>Cuadro:</i> Gráfico de resumen de fases alimenticias	55
Capítulo 3: Cómo desarrollar la mejor dieta para ti mismo	59
Dietas de oxidizador rápido y lento	61
Consideraciones dietarias ayurvédicas	64
Tipo sanguíneo y dieta	74
Resumen	76
<i>Cuadro:</i> El efecto de la dieta en los ácidos grasos, hormonas y producción de prostaglandina	80

Capítulo 4: Alimentos auténticos	83
Alimentos orgánicos	84
Agricultura natural vegana.....	86
Pestilencia pesticida	91
Protégete contra la química de los alimentos.....	109
Alimentos manipulados genéticamente	111
Alimentos irradiados – otro riesgo biológico.....	121
Consume orgánico	124
Capítulo 5: Secretos de salud de los alimentos vivos	127
Beneficios de la restricción calórica	127
Alimentos vivos – Una forma natural de restricción calórica.....	134
Alimentos cocidos versus alimentos crudos.....	135
Fitonutrientes.....	138
<i>Cuadro:</i> Fitonutrientes del Arco Iris.....	138
Enzimas	139
La energía extra en la comida viva	141
Historia de la alimentación viva e investigación moderna	142
Resumen	150
<i>Cuadro:</i> Diapositivas de sangre microscópicas.....	151

PARTE 2

Recetas

Los secretos de la preparación de la Cocina del Arco Iris	157
Equilibrio de sabores	157
<i>Cuadro:</i> Equilibrio de sabores	168
Conoce tus ingredientes	161
Equipo de preparación de la comida.....	169
Pistas y consejos varios	172
<i>Cuadro:</i> Pautas de remojo y brotado	174

RECETAS

Entradas.....	178
Patés y frutos secos condimentados	204
Ensaladas	214
Aderezos para ensaladas	230
Chutneys, salsas y cremas untables.....	240
Sopas	254
Galletas, chips y cecinas.....	262
Pan	270
Postres.....	282

Capítulo 4: Alimentos auténticos	83
Alimentos orgánicos	84
Agricultura natural vegana.....	86
Pestilencia pesticida	91
Protégete contra la química de los alimentos.....	109
Alimentos manipulados genéticamente	111
Alimentos irradiados – otro riesgo biológico.....	121
Consume orgánico	124
Capítulo 5: Secretos de salud de los alimentos vivos	127
Beneficios de la restricción calórica	127
Alimentos vivos – Una forma natural de restricción calórica.....	134
Alimentos cocidos versus alimentos crudos.....	135
Fitonutrientes.....	138
<i>Cuadro:</i> Fitonutrientes del Arco Iris.....	138
Enzimas	139
La energía extra en la comida viva	141
Historia de la alimentación viva e investigación moderna	142
Resumen	150
<i>Cuadro:</i> Diapositivas de sangre microscópicas.....	151

PARTE 2

Recetas

Los secretos de la preparación de la Cocina del Arco Iris	157
Equilibrio de sabores	157
<i>Cuadro:</i> Equilibrio de sabores	168
Conoce tus ingredientes	161
Equipo de preparación de la comida.....	169
Pistas y consejos varios	172
<i>Cuadro:</i> Pautas de remojo y brotado	174

RECETAS

Entradas.....	178
Patés y frutos secos condimentados	204
Ensaladas	214
Aderezos para ensaladas	230
Chutneys, salsas y cremas untables.....	240
Sopas	254
Galletas, chips y cecinas.....	262
Pan	270
Postres.....	282

Mermeladas, salsas dulces y cremas untables dulces	294
Gachas y platos de desayuno	300
Leches de frutos secos y Kéfir.....	310
Alimentos fermentados	322
Delicias de aceites esenciales.....	326
Apéndice I: Criando bebés del Arcoíris	331
Apéndice II: Viajando “en crudo”	349
Apéndice III: Previniendo el estrés de avión	355
Siete pasos para prevenir el estrés de avión.....	360
Yoga de avión	368
Usando aceites esenciales para prevenir el estrés de avión	379
Apéndice IV: Directorio de recursos	381
Apéndice V:	383
<i>Acerca del Autor</i>	383
<i>Acerca del Centro de rejuvenecimiento y el Café “Tree of Life”</i>	385
<i>Bibliografía</i>	367