
CONTENIDO

Agradecimientos IX

Prólogo de Marcela Benson XV
Maestra de nutrición de Tree of Life

Prólogo de Brian M. Connolly XXI
Fundador y Presidente de Healthful Communications, Inc.

Introducción XXV

La cura de la diabetes consiste en un cambio de conciencia

CAPITULO 1

La pandemia de diabetes: el mundo, naciones, culturas y ciudades 1

El mundo	3
Naciones y culturas	7
Ciudades	20

CAPITULO 2

Hábitos diabetogénicos y factores de riesgo 31

Inactividad	34
Mirar televisión	35
Sobrepeso y obesidad	35
Consumo de lácteos	48
Colesterol alto	57
Estilos de vida estresantes e hipertensión	57
Cándida	58
Depresión	59
Síndrome metabólico (Síndrome X)	60
Metales pesados tóxicos en el agua corriente	61
Las vacunas y el aumento de las tasas de diabetes juvenil	68
Café y bebidas con cafeína	70
Gracias por no fumar	70
La diabetes como envejecimiento acelerado	73
Genética	76
La aparición de la diabetes tipo-2	79

CONTENIDO

Agradecimientos IX

Prólogo de Marcela Benson XV
Maestra de nutrición de Tree of Life

Prólogo de Brian M. Connolly XXI
Fundador y Presidente de Healthful Communications, Inc.

Introducción XXV

La cura de la diabetes consiste en un cambio de conciencia

CAPITULO 1

La pandemia de diabetes: el mundo, naciones, culturas y ciudades 1

El mundo	3
Naciones y culturas	7
Ciudades	20

CAPITULO 2

Hábitos diabetogénicos y factores de riesgo 31

Inactividad	34
Mirar televisión	35
Sobrepeso y obesidad	35
Consumo de lácteos	48
Colesterol alto	57
Estilos de vida estresantes e hipertensión	57
Cándida	58
Depresión	59
Síndrome metabólico (Síndrome X)	60
Metales pesados tóxicos en el agua corriente	61
Las vacunas y el aumento de las tasas de diabetes juvenil	68
Café y bebidas con cafeína	70
Gracias por no fumar	70
La diabetes como envejecimiento acelerado	73
Genética	76
La aparición de la diabetes tipo-2	79

HAY UNA CURA PARA LA DIABETES

Diabetes infantil	80
Comprendiendo la resistencia a la insulina	87
Diabetes gestacional	88
La diabetes asociada al Alzheimer	91
Asociación con el cáncer	93
Resumen del capítulo 2	94

CAPITULO 3

Una teoría integral de la diabetes 97

Grasas animales cocidas y ácidos grasos trans	104
Nivel de glucosa en sangre	106
Índice glicémico e índice de insulina	111
Índice de saciedad	112
Glicación	113
Estrés oxidativo	114
Azúcar en sangre en ayunas: menos de 85	115
Grasas y diabetes	117
Diabetes tipo-1 (DM1D)	125
Diabetes tipo-2 (DM2D)	128
Complicaciones crónicas	138
La delicada fisiología de la insulina	138
Alteración hormonal	142
Enzimas vivas	144
Enzimas proteolíticas	147
Un enfoque teórico unificado para curar la diabetes	150
Calorías con un objetivo	151
Las siete etapas de la enfermedad	155
Resumen del capítulo 3	160

CAPITULO 4

Programa 21 días del Tree of Life 163

Fitonutrientes	167
Anti-envejecimiento: restricción calórica y resveratrol	169
Explicación de los datos	174
Once historia de éxito	178
Comidas, jugos, hierbas, vitaminas y minerales. Un mensaje elocuente y sanador	182
Excitotoxinas	189
Dieta anti-diabetogénica general	192

HAY UNA CURA PARA LA DIABETES

Diabetes infantil	80
Comprendiendo la resistencia a la insulina	87
Diabetes gestacional	88
La diabetes asociada al Alzheimer	91
Asociación con el cáncer	93
Resumen del capítulo 2	94

CAPITULO 3

Una teoría integral de la diabetes 97

Grasas animales cocidas y ácidos grasos trans	104
Nivel de glucosa en sangre	106
Índice glicémico e índice de insulina	111
Índice de saciedad	112
Glicación	113
Estrés oxidativo	114
Azúcar en sangre en ayunas: menos de 85	115
Grasas y diabetes	117
Diabetes tipo-1 (DM1D)	125
Diabetes tipo-2 (DM2D)	128
Complicaciones crónicas	138
La delicada fisiología de la insulina	138
Alteración hormonal	142
Enzimas vivas	144
Enzimas proteolíticas	147
Un enfoque teórico unificado para curar la diabetes	150
Calorías con un objetivo	151
Las siete etapas de la enfermedad	155
Resumen del capítulo 3	160

CAPITULO 4

Programa 21 días del Tree of Life 163

Fitonutrientes	167
Anti-envejecimiento: restricción calórica y resveratrol	169
Explicación de los datos	174
Once historia de éxito	178
Comidas, jugos, hierbas, vitaminas y minerales. Un mensaje elocuente y sanador	182
Excitotoxinas	189
Dieta anti-diabetogénica general	192

CONTENIDO

Alimentos anti-diabetogénicos especiales	196
Vegetales marinos	205
Algas	207
Endulzantes	208
Vitaminas	209
Bioflavonoides	217
Acidos grasos esenciales (AGEs)	217
Aminoácidos	222
Minerales	222
Tés de hierbas y naturales	232
Hierbas	234
Suplementos adicionales del Programa	241
Hábitos cotidianos	243
Resumen capítulo 4	247

CAPITULO 5

Una continuación feliz: vivir en la Cultura de la Vida 251

¿Dieta sustentable o moda pasajera?	254
¡La moderación mata!	256
Revolución interior	258
Ayuno con Jugos Verdes	262
Recetas de jugos	271
Modelos de seguidores de una dieta de alimentos con vida	271
Apoyo adicional	272
Realizando nuestro verdadero potencial	280

CAPITULO 6

Cocina de la Cultura de la Vida 281

La Cocina Internacional Arcoiris Verde y la Cultura de la Vida antidiabetógena	285
Conozca los ingredientes	289
Equipo para la preparación de las comidas	296
Recomendaciones varias	299
Menú básico para todos los días de la Cocina del Mundo Arcoiris Verde	306
Entradas	320
Ensaladas	327
Aderezos	332

CONTENIDO

Alimentos anti-diabetogénicos especiales	196
Vegetales marinos	205
Algas	207
Endulzantes	208
Vitaminas	209
Bioflavonoides	217
Acidos grasos esenciales (AGEs)	217
Aminoácidos	222
Minerales	222
Tés de hierbas y naturales	232
Hierbas	234
Suplementos adicionales del Programa	241
Hábitos cotidianos	243
Resumen capítulo 4	247

CAPITULO 5

Una continuación feliz: vivir en la Cultura de la Vida 251

¿Dieta sustentable o moda pasajera?	254
¡La moderación mata!	256
Revolución interior	258
Ayuno con Jugos Verdes	262
Recetas de jugos	271
Modelos de seguidores de una dieta de alimentos con vida	271
Apoyo adicional	272
Realizando nuestro verdadero potencial	280

CAPITULO 6

Cocina de la Cultura de la Vida 281

La Cocina Internacional Arcoiris Verde y la Cultura de la Vida antidiabetógena	285
Conozca los ingredientes	289
Equipo para la preparación de las comidas	296
Recomendaciones varias	299
Menú básico para todos los días de la Cocina del Mundo Arcoiris Verde	306
Entradas	320
Ensaladas	327
Aderezos	332

HAY UNA CURA PARA LA DIABETES

Sopas	332
Galletas y panes	337
Licuaos verdes	340
Cereales para el desayuno	341
Leches de semillas y frutos secos	342
Quesos de semillas y frutos secos	343
Postres	346
Cocción de cereales	350
Cocción de porotos y legumbres	351
Resumiendo ideas	354

APÉNDICE 1

Acerca de Tree of Life 359

Un faro de luz para la cultura de la vida.	361
Nuestros programas	363
Peregrinación... hacía usted mismo	363
Retiros y Talleres de Cultura de la Vida	367
Conexiones de apoyo para el bienestar	370

APÉNDICE 2

Tree of Life en Israel 373

Programas destacados	375
----------------------	-----

APÉNDICE 3

Continuando la educación Oportunidades y recursos 377

Glosario 381

Sobre el autor 392

Notas 397

Index 429