



{ ÍNDICE }

Agradecimientos	11
Prólogo.....	13
Introducción.....	17
El cáncer llamó de nuevo a mi puerta.....	21
Escucha a tu cuerpo, él sabe elegir	35
El confort digestivo	39
Prevención y curación	43
El detox.....	47
¿Qué es un detox?.....	47
Actividad física e intelectual durante un detox.....	53
¿Cuándo hacer un detox?	55
Alimentos ecológicos.....	57
Edad para hacer un detox	59
Cómo cocinar	63
Haz vida normal.....	65
Cómo salir de un detox	66
Ayunos.....	69
Ayuno semanal.....	69
Mi práctica natural del ayuno intermitente.....	71
Guía para hacer ayuno intermitente	76
Un hábito para incorporar a nuestra vida	79
Cuánto y cuándo comer	80
Beneficios del ayuno intermitente	81

Detox

Monodietas.....	83
Monodieta de naranjas	83
Monodieta de cerezas	88
Monodieta de uvas	94
Dieta del arroz rojo	101
Otros alimentos de polo positivo	105
Sopas Suzanne.....	107
Zumos vegetales.....	111
Remedios naturales para los parásitos	114
Aprender de un detox	119
Recuperar las buenas costumbres de antaño.....	119
Factores tóxicos externos	121
No importa lo que piensen los demás	125
Mejor ser flexibles.....	130
Nadie es perfecto	133
Detox en la mente.....	137
Detox en el corazón	147
Conclusiones	171