

Plan general

Al lector	5
Prólogo	11

Capítulo 1

Las bebidas pág. 12

Descripción de los diferentes tipos de bebidas, desde el agua hasta los cócteles.

¿Qué beber?	14
Bebidas saludables	16
Agua	16
Jugos y licuados - 1	18
Jugos y licuados - 2	20
Jugos y licuados: máquinas	22
Endulzar las bebidas	24
Bebidas de cereales	26
Leches vegetales	28
Leches vegetales	30
Leche de soja	30
Leche de almendra	31
Leche de avena	32
Leche de quinoa	33
Bebidas sin alcohol	34
Vino y cerveza sin alcohol	34
Amargos	35
Cócteles - 1	36
Cócteles - 2	38
Cócteles - 3	40
Bebidas con inconvenientes	42
Leche de vaca	42
Refrescos	43
Café, té, mate y guaraná	44
Bebidas perjudiciales	46
Bebidas alcohólicas	46

Capítulo 2

Bebidas para cada parte del cuerpo pág. 48

Jugos, licuados (batidos), caldos, infusiones y otras bebidas saludables adecuadas para la prevención y tratamiento de las enfermedades más comunes de cada órgano o sistema del cuerpo.

Bebidas para los ojos	50
Bebidas para el sistema nervioso	56
Bebidas para el sistema cardiovascular	76
Bebidas para la sangre	92
Bebidas para el aparato respiratorio	110
Bebidas para el hígado	118
Bebidas para el estómago	124
Bebidas para el intestino	132
Bebidas para el aparato urinario	148
Bebidas para el aparato reproductor	156
Bebidas para el metabolismo	178
Bebidas para el aparato locomotor	194
Bebidas para la piel	208
Bebidas para el sistema inmunitario	216



de la obra

Capítulo 3

La cura *detox* pág. 226

Consejos prácticos para llevar a cabo una cura de desintoxicación o depurativa a base de bebidas saludables.

Cura <i>detox</i>	228
Toxinas	228
Limpieza interior	230
Las cuatro vías de eliminación	232
Cuándo hacerla y cuándo no	234
Beneficios de la Cura <i>detox</i>	236
Modalidades y variantes	238
Tres días para desintoxicarse	240
Variantes de la Cura <i>detox</i>	242
Ayuno	242
Limonadas	244
Caldo depurativo total	246
Infusiones depurativas	247
Curas de fruta	248
Complementos de la Cura <i>detox</i>	250
Tratamientos naturales acompañantes	250
Cura <i>detox</i> para casos particulares	252
Desintoxicación de la cafeína	252
Desintoxicación del tabaco	254
Desintoxicación del alcohol	256
Desintoxicación de pesticidas y de metales pesados	258

Capítulo 4

Curarse bebiendo pág. 260

Menús prácticos a base de bebidas para hacer curas de limpieza o prevención de diversos trastornos.

Cura de limpieza hepática	262
Cura de limpieza intestinal	264
Cura alcalinizante	266
Carga ácida	268
Alcalinizantes y acidificantes	270
Cura antidiabética	272
Cura para la vista	274
Cura neuroprotectora	275
Cura anticolesterol	276
Cura cardioprotectora	277
Cura para ganar peso	278
Cura contra la hipertensión arterial	279
Cura antienviejimiento	280
Cura para la belleza de la piel	282
Cura antialérgica	283
Cura inmunoestimulante	284
Cura anticáncer - 1	286
Cura anticáncer - 2	288

Capítulo 5

Adelgazar bebiendo pág. 290

Consejos prácticos para perder peso a base de bebidas, sin riesgos para la salud.

Adelgazar con frutas	292
Bebidas para perder peso	294
Algunos jugos adelgazantes	296
Aplanar el vientre	298
Reemplazar comidas por licuados	300
Cómo enriquecer los licuados	302
Termogénicos	304
Jugos «quemagrasa»	304
Infusiones y suplementos «quemagrasa»	306
Especias «quemagrasa»	308
Cura de adelgazamiento	310
Consejos generales	310
Alimentos sólidos	312
Formas de seguir la cura	314
Beneficios de la cura	316
Vencer la adicción a la comida	318
Tipos de bebidas a utilizar	320
Bajar de peso en tres días	322

Epílogo	326
Sinonimia hispánica	328
Ingredientes alternativos	329
Unidades de medida y abreviaturas	330
Valor diario de los nutrientes	331
Índice de enfermedades	332
Índice de tipos de bebida	334
Índice por ingredientes	336
Índice por propiedades medicinales	340
Índice general alfabético	346

