

# Sumario

|                    |    |
|--------------------|----|
| Dedicatoria .....  | 9  |
| Introducción ..... | 11 |
| Prefacio .....     | 15 |

## PARTE I

### ¿De dónde venimos en cuanto a salud?

|   |    |
|---|----|
| 1. Enfermedades degenerativas experimentales .....      | 21 |
| 2. Enfermedades degenerativas en los «primitivos» ..... | 27 |
| 3. Mi experiencia personal con los pueblos primitivos . | 33 |
| 4. Lecciones de los «viejos» .....                      | 39 |
| 5. Los adventistas del Séptimo Día .....                | 45 |

## PARTE II

**Cambios negativos medioambientales**

|  |     |
|--|-----|
| 1. Documentos del declive en nuestra alimentación . . .  | 51  |
| 2. ¿Qué significado tienen las DDR? . . . . .            | 79  |
| 3. Azúcar agridulce . . . . .                            | 93  |
| 4. Ataques cardíacos - La plaga moderna . . . . .        | 101 |
| 5. Salud, luz y el espectro electromagnético . . . . .   | 125 |
| 6. Fármacos, teoría del bacilo y balas mágicas . . . . . | 133 |
| 7. ¿Es mejor vivir gracias a la química? . . . . .       | 149 |
| 8. Iones negativos - Las vitaminas del aire . . . . .    | 165 |

## PARTE III

**Nuevas direcciones innovadoras**

|   |     |
|---|-----|
| 1. Ecología clínica . . . . .   | 171 |
| 2. Leyes de la ecología . . . . .   | 203 |
| 3. Crímenes violentos . . . . .   | 205 |
| 4. Pequeñas cosas que significan mucho . . . . .                                      | 213 |
| 5. Mecanismos de desarrollo de las enfermedades degenerativas . . . . .               | 227 |
| Conclusiones . . . . .  | 233 |
| Apéndice I: Medidas generales . . . . .   | 237 |
| Apéndice II: Diferencias entre la harina de trigo entera y la harina blanca . . . . . | 241 |
| Apéndice III: Suplementos de vitaminas minerales . . . . .                            | 245 |
| Apéndice IV: Dietas rotatorias contra la alergia alimentaria . . . . .                | 251 |
| Lecturas recomendadas . . . . .   | 259 |